自分つよつよに!

ar

アール10月号 2022年9月12日発行・発売（毎月1回12日発行・発売）第28巻第10号 平成8年2月20日第三種郵便物認可

連載 **吉野北人のHOKUTOIRO**

森 絵梨佳　佐藤栞里　八木アリサ　谷 まりあ
上西星来　上國料萌衣　大峰ユリホ
齊藤京子（日向坂46）　森田ひかる（櫻坂46）

新木優子 meets 最キュンワンピ

田中みな実 × 指原莉乃 SPECIAL
美美美なふたり

2022 OCTOBER
10
アール
定価 ￥680

COVER GIRL
浜辺美波

数原龍友 × 白濱亜嵐
GENERATIONS from EXILE TRIBE



コンプレックスごと愛してやるさ♥

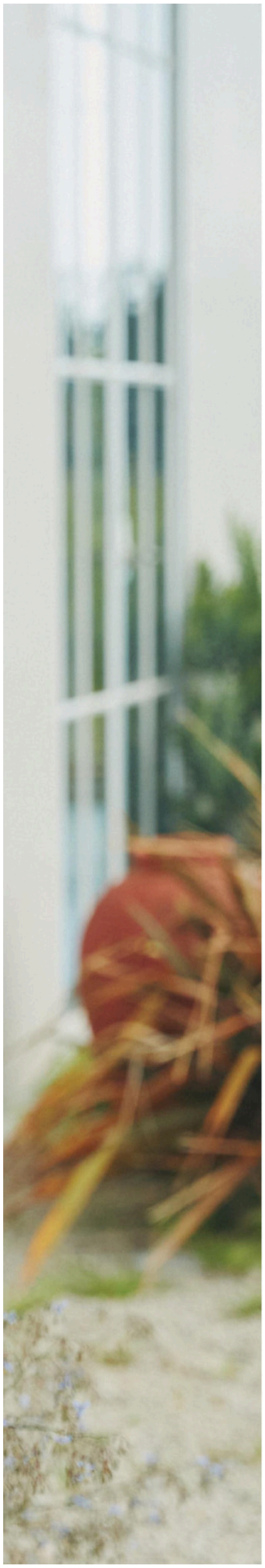
HOW TO LOVE MYSELF

心まで潤って
うるうるgirlの満ち足りHOWTO

おしゃれで可愛いって言われたい
秋のセンスアップ講座

おっぱいとお尻　愛でて愛でて
ピーチのお気持ち

みんなの悩みってなに?
本気のコンプ解消ランキング



COCO DEAL

http://cocodeal.jp



Photo: Arima Takako、Otake Miyuki
Illustration(portrait): Kanako
Styling: Ito Makiko
Design & Illustration(flower): Naitoh Hanako
Text: Iseki Sayako

theme :

MY FAV BRAND

私的推しブランド

今月は、STY伊東氏と、編集部員松山が今ハマっているブランドBEST3を各々発表！
主役級の個性派アイテムに夢中の伊東氏と、ベーシック＋適度なしゃれみが
キブンの松山、対照的な二人のファッション事情にも要注目！

stylist Ito's pic

Brand : 01
77circa



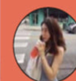
Brand : 02
ROLLA'S



Brand : 03
YANYAN



今月の TALK member



STYLIST
伊東牧子さん

カジュアルだけど、どこか女っぽいスタイリングに定評アリ♡　最近ばっさり髪を切った影響もあってか、すっかりガーリーテイストに目覚め、オトナが着られるガーリー服を日々探索中！



ar編集部員
ファッション担当
松山みずき

コートやニットなど爆買いスイッチが入りやすい秋がいよいよ到来。今から我ながらお財布のヒモがゆるゆるにならないかドキドキ…。秋冬服はかさ張るので、ドラえもんのスモールライトが売ってたら絶対買う!!

01 : 「細身ラインや長めの丈感が今のキブンにジャスト。前が無地な点も◎。大人がはけるリメイクデニムってなかなか貴重！　シンプルなぴたニットで引き算して、女っぽく着こなしたい」(伊東) スカート¥27,500／77サーカ

02 : 「タートルトップスをインに仕込んだり、デニムをレイヤードしたり、アレンジ次第でシーズンレスに使えるアイテムは買い♡」(伊東)　ワンピース¥23,100／ローラス(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)

03 : 「ここのアイテムは、デッドストックや生産過程で余ってしまった高級ヤーンから作られているんだそう。そんなサステナな一面もお気に入り要因のひとつ」(伊東)　ニット¥40,700、バッグ¥25,300／ヤンヤン(リディア)

editor Matsuyama's pic

Brand : 04
MATURED



Brand : 05
LEINWÄNDE



Brand : 06
JANE SMITH



最愛ブランドを味方につければ秋オシャレも憂いナシ

㊥ 突如訪れたベーシックブームで、一時期ひたすらドシンプルな服ばかり着ていたんですけど、その反動か最近はハデなアイテムばかりに目が行きます(笑)。私のイチオシ1つめは77サーカ(01)！　デニムのロンスカをずっと探してて、ついに理想のデザインに出会っちゃいました♥　古着のリメイクブランドならではの味のあるルックスがオシャレ指数高め。一点モノってやっぱり愛着が湧くし、個性も出せていいですよね。2つめはarでもおなじみのローラス(02)。デニムのイメージが強いブランドだけど、ワンピやTシャツも実は可愛いのが揃ってて。このワンピは、海外ならではの大胆な配色とプリントがツボ。てろとろっとした素材感やヘルシーなデコルテのラインがしっかり大人っぽさをキープしてくれるから、柄のパンチが効いててもフレンチシックに着こなせちゃう。3つめはヤンヤン(03)！　カラフル刺繍がキッチュで可愛い♥　あえてスラックスやキレイめなデニム等とテイストMIXで合わせたい。

㊪ 私は韓国や欧米でも好きなブランドはもちろんあるんですが、今回挙げたのは全部たまたまドメスティックで。そういうキブンなのかも。まずは偶然ネットで見つけて以来、最近気になるマチュアード(04)。ベーシックなデザイン+適度なスパイスが好み。基本的に、一見シンプルだけどひとクセある服が好きなので、このシャツもタイプです♥　スタンドネックで一見上品なのに、身頃のサイドにカッティングのデザインが効いてて◎。主役級アイテムなら、着るだけでしゃれみが出る唯一無二なラインヴァンド(05)が断然推し！　色使いが落ち着いてたり、シルエットがレディなど、エッジが効きすぎてないバランスが絶妙で。このニットも、どこにもない凝ったディテールがステキ。ジェーン スミス(06)は昔から好きですが、このジャケットはブランドには珍しいまろみカラー×もけもけのシャギーに一目ボレ♥　素材はなかなか攻めてるのに、シャツデザインでしっかりきちんと感もキープしてるのはお見事！

㊥ 秋オシャレをアップグレードしてくれる偏愛ブランドに出会うとキブンがアガりますよね♥　皆さんも、ぜひ秋のファッションを楽しんでください♪

04 : 「さりげなくモード感漂う構築的なシルエットが魅力的。落ち感のあるリブニットパンツと合わせたリラクシーなスタイリングを楽しみたい♪」(松山) ブラウス¥17,600／マチュアード(ステュディオス カスタマーサポート)

05 : 「シックなくすみ系配色が大人向け。後からデザイナーがロンドン在住の日本人の方だと知り、昔留学してたので勝手に親近感持ってます(笑)」(松山) ニット¥30,800／ラインヴァンド(ラインヴァンド カスタマーサポート)

06 : 「ぬくもり感のあるシャギーながら、甘くならないのはさすが。オーバーサイズなので、ミニボトム+ロングブーツのバランスが今年っぽくて絶対可愛い♡」(松山)　ジャケット¥60,500／ジェーン スミス(ザ ファクトリー)

NEW ARRIVAL COSMETICS



ヘアメイクアップアーティスト
林 由香里

その人自身を輝かせるメイクで、本田翼さんをはじめタレントからの指名も多く幅広く活躍する人気ヘアメイク。「トレンドを組みつつ、絶対にご本人に似合うメイクに注目していました。モードすぎず、その人の可愛さを引き出して必ずおしゃれに昇華させてくれるバランス感がすごい。あとコミュ力！　柔軟性がとてもあるし、場の空気を冷静に判断できるのも素敵」（塩田）



ar編集部Beauty番長
塩田美和子

カバー&巻頭ページを担当。可愛いものへの飽くなき探究心と〝ミーハーみはこ〟と称されるほどに前のめりなミーハー魂を武器に、鮮度の高いページを作り続けるarの生き字引。「美容に関して感度の高いセンサーを張っているのを、お話しして実感でき面白かったです！　相手の魅力をさりげなく瞬時に引き出してくれつつ、すごく話しやすいフレンドリーな柔らかい雰囲気の方」（林）

BEAUTY GOSSIP♡

女らしいムードは、〝じわじわ〟した質感がキメテ

塩田（以下塩） いつもキャッチーなメイクが話題の林さん。今、気になっているコスメを、ぜひお伺いしたいです♪

林 既に撮影でめちゃくちゃ使っているのが、肌になじむアンニュイな色が揃った1のアディクションのアイシャドウパレット。中でもほどよく目元をホリ深に見せてくれるんだけど、女らしさと可愛らしさをミックスしたような色の003がお気に入りですね。

塩 このパレット、どんな使い方がオススメですか？

林 あえて肌になじむような色だけの、1色だけのヌーディな感じにしても可愛い。あとは2色レイヤード。このアイシャドウはレイヤードすればするほど、じゅわっとした深みが出るので。ラメっぽい色とピンクを重ねて塗るのが、ar読者にはオススメです。

塩 4のセルヴォークの新作パレット01も、このムーディなブラウンがすごく可愛い。テイストを盛るというより、ホリ深にしてじゅわっと大人っぽくなる！　秋はグラマラスなアイテムが多いですね!!

林 わかります！　私も一周まわって、ブラウンメイクに注目！

塩 セルヴォークは圧倒的なしゃれみとホリ深になれるのがさすが！　5&6のシャネル様のツイードシャドウは衝撃的な可愛さ。

林 〝ザ・秋！〟って感じがリッチで素敵ですよね。こっくりした色味のザ・ブラウンが、今季はキャッチー。シメ色シャドウを上まぶたに使わず、あえて下まぶたに使ってみると今っぽいムードに！

塩 見ているだけで、どんどん妄想が膨らむパレットですよね。

林 今、私の中でキラキラも復活！　繊細なラメはやっぱり2のジルが優秀。上品なラメのヌードピンク04を目頭や下まぶたにサッと入れるだけで目の印象の華やかさも増すし、パッと明るくなるんです。

塩 ラメってうまく使いこなせないのですが、コツはありますか？

林 ボトルのフチで軽くしごいてからのせるとキレイに仕上がる。

塩 7&8のローラ メルシエのチークR1とR3を肌に重ねると一気にあどけなさや女らしさが爆発。じわじわ&ぽわぽわ感が上手！

林 絶妙な薄づき感なので、大人っぽいモードな目元にぴったりですね。そして最後にファンデでハマっているのが3のSUQQU。これを使っていると、肌キレイだねって褒められることがすごく多いんです。

塩 密着感があって品がありますね。これはすごく欲しくなる！

林 崩れにくく、うすピタ密着タイプなのでコレひとつで一日中OKです。重ね塗りすると肌のアラもカバーできて、キメも整います！

秋はピュアとミックスさせたじゅんわりモードメイクに注目

今季のトレンドにマッチ！ニュアンスカラーでレディなホリ深アイに



1

YUKARI Like

ADDICTION BEAUTY

繊細な光で目元をブライトUP。上品なヌードピンクのラメをひとさじ



2

YUKARI Like

JILL STUART BEAUTY

うすピタ密着ファンデでキメの整った美肌にスイッチ



3

YUKARI Like

SUQQU

MIWAKO Like

テクニックフリーで洗練された大人っぽアイに！



4

Celvoke

アイコニックなツイード調アイシャドウが限定発売



5



6

©CHANEL

Like MIWAKO

CHANEL

おしゃれもピュアも盛れる♡重ねるほど可愛さマシマシチーク



7

8

MIWAKO Like

LAURA MERCIER

洗練された肌×下まぶた盛りアイメイクに注目

1多くのヘアメイクさんが絶賛する、今季大注目のアイシャドウ。肌に溶け込むメルティな質感&透明感。重ねても厚みを感じさせないクリアな発色。アディクション　ザ アイシャドウ パレット　003　¥6,820　**2**みずみずしいキラめきが秀逸！　上下のまぶたはもちろん、目頭&目尻のピンポイント使いにも最適。ジルスチュアート　アイダイヤモンド グリマー　04　¥2,750／ジルスチュアート　ビューティ　**3**下地いらずのエマルジョンコンパクトタイプのファンデ。〝柔らかなツヤ〟に注目。SUQQU　グロウ クリーム コンパクト　SPF41・PA+++　¥8,250

華やかで軽やか。新しいグラマラスを叶えるコスメに夢中

4誰でも使いやすく、シックで洗練された眼差しにスイッチできるアイシャドウパレット。理想のホリ深EYEが叶う。セルヴォーク　ヴァティック アイパレット　01　¥6,820　**5**ツイードのパターンがデザインされた、それぞれ異なる質感のアイシャドウでシックな目元に。ローズ&ブラウン。シャネル　レ キャトル オンブル ツイード　04、**6**ブラウン&ゴールド。同　01　各¥11,880（特別限定品）　**7**しっとりなめらかな質感でじんわり発色。シックなローズ。ローラ メルシエ　ブラッシュ カラー インフュージョン　R1、**8**血色ベリーカラー。同　R3　各¥3,850

Text:Nezasa Miyuki　Illustration:Kanako　Design:Honda Shinji

NEW ARRIVAL NAIL

美術とネイルの熱愛カンケイ

— VOL.25 —

感性を揺さぶる展示はもちろん、様々な楽しみ方ができる美術館。指先にさりげなく、そのうっとりな世界観を描いて訪れたらもっと楽しくなるってもの。そんな個性的なデザインネイルに夢を乗せて美術館へGO!

Photo:Setsu Takahiro (biswa.)
Text & Composition:Kamakura Hiyoko

担当したのは



virth+LIM
☎03-6721-1224
www.lessismore.co.jp

小澤彩音さん
@ozawayane



今回のテーマは

フィン・ユールの名作椅子 ペリカンチェア&イージーチェア

シンプルでありながら洗練されたデザインが世界中で愛されているデンマークの家具。その中でもひときわ美しく魅力的な家具をデザインしたフィン・ユール(1912-1989)の代表作であるモダンな椅子がモチーフ。世界にも名高い織田コレクション(北海道東川町)の中からまるでペリカンが羽を広げたような〈ペリカンチェア〉と、シート部分とフレームに隙間が作られ浮いているような〈イージーチェア〉をネイルに再現。

MOTIF & NAIL POINT

左手



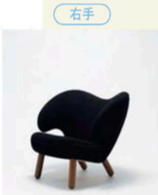
フィン・ユール
《イージーチェア》
1955年デザイン
織田コレクション(東川町)
撮影:大塚友記憲



シートを思わせるマットな質感のブルーに、茶色のストーンをのせてフレームの木の印象に

背もたれの格子状の柄を描き、そこについた留め具を茶色のワイヤーと黒のホログラムで、特徴でもあるシートとの空間をクリアで表現

右手

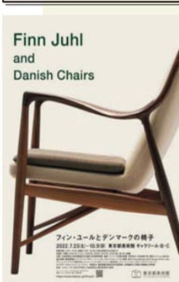


フィン・ユール
《ペリカンチェア》
1940年デザイン 織田コレクション(東川町) 撮影:大塚友記憲



特徴的な曲線をクリア×ブラックで、つややかな質感で表現

MUSEUM & EXHIBITION



フィン・ユールとデンマークの椅子

@東京都美術館
ギャラリーA・B・C
開催中~10月9日(日)

椅子という身近な家具を通して、デンマークの家具デザインの変遷や、その後の生活デザインに大きな影響を与えたフィン・ユールの幅広い仕事を紹介。実際にデンマークのさまざまな椅子に座れる空間もあり、北欧デザインの魅力をあらためて体感できる展覧会。

www.tobikan.jp/finnjuhl

and more...

編集部おすすめの展示会をピックアップ!

生誕120年 猪熊弦一郎展

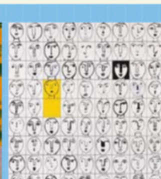
@横須賀美術館
9月17日(土)~11月6日(日)
※10月3日(月)のみ休館日

20世紀日本を代表する画家、猪熊弦一郎(1902-1993)。香川県に生まれ、戦前にはパリに渡りマティス、ピカソと交流し、戦後は東京、ニューヨーク、ハワイ…と、時代とともに拠点も作風も変化した猪熊の全貌を、生誕120年を迎えた今あらためて振り返る。

www.yokosuka-moa.jp



猪熊弦一郎《サクランボ》
1939年 丸亀市猪熊弦一郎現代美術館蔵 ©The MIMOCA Foundation



猪熊弦一郎《顔 80》
1989年 丸亀市猪熊弦一郎現代美術館蔵 ©The MIMOCA Foundation

イッタラ展 フィンランドガラスのきらめき

@ Bunkamura ザ・ミュージアム
9月17日(土)~11月10日(木)

フィンランドのライフスタイルブランド「イッタラ」の創立140周年を記念する展覧会。フィンランド・デザイン・ミュージアムで2021年に開催された企画展を再構成し、アアルト夫妻などフィンランドを代表するデザイナーの作品が勢揃い。さらにイッタラと日本のこれまでの交流を紹介する。

www.bunkamura.co.jp/museum/exhibition/22_iittala



《アアルト・ベース》
アルヴァ・アアルト、1936-1937年 ©Design Museum Finland, Photo: Johnny Korkman



《バード(シエッポ、スペシャルモデル2003年、ラウルラスタス)》
オイバ・トイッカ、1972年/2003年/1984年
©Design Museum Finland, Photo: Johnny Korkman

NEW ARRIVAL HAIR

アレンジありきなヘア選び

various hair arrangements



Un ami Kichijoji
副店長
森 千里さん
@unami_chisato816

森さんが手がけるナチュラル・シンプル・カジュアルなデザインは、誰もが可愛くなれると評判。特にアレンジのバリエは豊富で、編集からの無茶ぶりにも難なく応えてくれる。



arエディター
村野彰子

ヘア&イケメン&カルチャー担当として精進を重ねる日々。なにげに2つ結び派だったけど、時代がやっと追いついてきた!?(笑) ライブで双子アレンジの女子を見ると楽しい♪

甘め時々大人顔

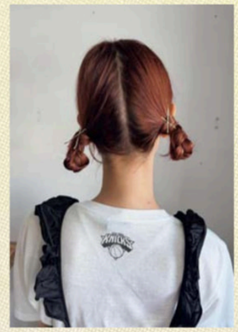
01 theme 進化系ツイン

幼くなりがち…と敬遠されていたツインが、進化してカムバック！ 2本を近くで結んだり、ハイトーンと合わせたりと、今どきな要素をちょい足しすれば、おしゃガールのできあがり。



1つだと普通っぽい編みおだんごもツインにするだけで旬顔に。わざと後ろ姿を見せたくなる！
——村野

hair designed by
Un ami Kichijoji
寺村佳乃さん
@unami_yohun





ツインの編みおろしが今っぽい！ 2本がくっつくくらい近くで結ぶのが大人おしゃれになるコツ

森's recommend

hair designed by
yant
石原拓也さん
@yant_ishihara

ハイトーンカラーにツインおだんごが新鮮。タイトにすることで、カラーも鮮やかに見える！

森's recommend

hair designed by
La familia
(9月末まで)
イッシキケンタさん
@isshiki_kenta



パーマを生かしてまとめると前から見ても横から見ても無造作おしゃれにキマる。うぶ毛も天才的
——村野

hair designed by
nanuk shibuya
ASAKOさん
@asako.nanuk



ウエットなニュアンスパーマは、顔まわりのおくれ毛を出して、ざっくりと結ぶのがおしゃれ！

森's recommend

hair designed by
sheta
小林未奈さん
@sheta_kobayashi

ゆるけりゃゆるいほど！

02 theme パーマなアレンジ

ダウンスタイルの可愛さもさることながら、アレンジ時のおしゃれ感がパーマスタイルの真骨頂！ 顔まわりのさりげなニュアンスだってお手のモノ。時短まで叶えてくれるなんてすごすぎない？



根元からのリッジ強めパーマは、ざくっとひとつ結びにするだけでバツグンに可愛い！

森's recommend

hair designed by
OLSEN表参道
宇都木 亮さん
@utsugi_ryo

全国の美容師の皆さ〜ん！

この連載では素敵なヘアスタイルとの出会いを求めて、全国のトレンドヘアをパトロールしています♪ インスタグラムにて@ ar_magazine をタグづけ& #ar_hair をつけて投稿したヘアスタイルに、編集部よりご連絡させていただく場合があります！

巻きもほぐしも不要！ アレンジは素髪生かしが信条

村野(以下村) 今回はUn ami Kichijojiの森 千里さんにお話を伺います。いつもご提案くださる森さんのアレンジが本当にツボで！

森さん(以下森) 私自身、アレンジは大好きだし、得意なので嬉しいです。以前にも増して、最近は「スタイリングに手間をかけたくない」という女性が増えている気がしますね。アレンジをするのも「ラクしたいから」。だから、アレンジをする前提でヘアを選ばれる人も増えているし、アレンジをするにしても巻いたり、毛束を引き出したりしないタイトなアレンジが人気なんです。

村 髪が長いと巻くだけでぐったり…。巻かないアレンジ、流行りましたね。

森 そうなんです。以前はひとつ結びが多かったと思うんですが、「ちょっと新しさがほしい」ということで人気が出始めているのがツイン結びなんです。

結ぶ前提でパーマの強さや顔まわりのデザインを選択

村 今までツインって「幼くなる」って敬遠されていましたよね。

森 そうなんです。でも、低い位置で結んだり、ツインを近くでつくってみたら予想外に大人っぽくておしゃれに！ 編みおろしやおだんご、編みだんごなどバリエーションも豊富。巻かない&キュッとタイトにつくることで、手間もかからないし、シックに仕上がってあか抜けた印象になるんです。

村 最近はパーマも人気ですよね。それもアレンジが簡単になるからとか？

森 そうですね。カウンセリングの際にも「結びますか？」と必ず聞くようにしているんです。結ぶのが前提の場合は、パーマの強さだったり、顔まわりのニュアンスを選ぶようにしているんです。根元からパーマをかけて、ホントにテキトーに結ぶだけ！ それくらいの無造作感が今っぽいと思います。

 Text:Ikeyama Akiko Design:Suzuki Satomi (wyeth wyeth) Illustration:Kanako

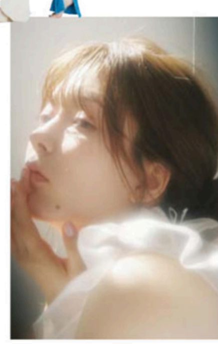
10

2022
October
CONTENTS











ar

「アール」は毎月12日発売です。

arは空気、さわやかな風という意味のポルトガル語。英語のairと同じ言葉です。



COVER
モデル/浜辺美波
カメラ/三瓶康友
スタイリング/中村璃乃
ヘアメイク/中野明海
デザイン/
鈴木さとみ(wyeth wyeth)

スウェット¥20,900/オペラスポーツ(ショールーム ウノ) ベレー帽¥7,700/オーバーライド(オーバーライド) イヤリング¥17,600/エテ チェーンネックレス¥11,000/ジュエッテ



お知らせ 誌面に掲載した商品等の価格はすべて、総額表示(税込)です。

推せる美女
浜辺美波に憧れて

キメの細かい絶世の白肌、吸い込まれそうに澄みきった瞳、女の子らしい可愛さが
ギュッと濃縮したカラダ、賢くユーモアあふれる性格、感度の高い演技力と鋭い感性…
最強美女遺伝子に恵まれたみんなの憧れ・浜辺美波が3回目のカバーガールとして登場。
全ての女の子たちに捧げる、心がムンと浮き立つカバーストーリーをお届けします！

ネホハホ 美波ちゃーーん

キュンとときめく可憐なルックスにふわっとユーモアあふれる話し方、
まるで少女漫画の世界から抜け出してきたような美美美な存在だけど
実際の浜辺美波は、目標へ照準を合わせて努力を重ねる賢い女の子。
そんな彼女の意外な一面がのぞく、最新美波を最初にお届け♡

写真を撮られる時の気持ちは？

自分を客観視できた方が、撮られる側として成長できると、
お仕事を始めてすぐにアドバイスをいただきました。
どういう風に見られているのかは
常に俯瞰で考えるようにはしているのですが、
それでも全然違う形で写っていたりするので
まだまだ勉強することばっかりです。
写真撮影は、特に体重のかけ方が重要。
重心で全体の雰囲気が変わることが多い気がします。
重心を崩すとおしゃれになることが多いなと実感してます。

愛称は？

『みーちゃん』が一番多いです。
『べーやん』って呼ばれることも。

友達♥

かんちゃん(橋本環奈さん)は、
「ディズニーランドへ行こう」など誘ってくれたりして、
存在がありがたいです。私、かなりの出不精なのですが、
かんちゃんは引きこもりがちな私を外に連れ出してくれます。
エラちゃん(池田エライザさん)も
大切なお友達です♡

兄弟構成

中学生の弟がいます。

お父さんとお母さんの性格は？

父はとっても面白い人なのですが、
年齢を重ねるごとにお堅くなっている気がします。
身長は181cmあります。
母は明るいけどとても繊細で、
人に何かしてあげるのが大好き。家庭的な人。
私の顔は父に似ていて、笑い方は
母に似ているみたいです。

好きな色は？

白

好きな食べ物は？

生もの全般。
ユッケとお刺身が大好きです。
ちょっと血生臭いものが好きなのかも。
香りが深いものとも言います(笑)。
歯応えがある堅いものよりも、柔らかいものが好きです。

ワンピース¥2,800／ブランディー メルビル　フーディ¥7,700／カオリノモリ(カオリノモリ シンジュクミロード)　リング(右手中指)¥4,510／リー(ザ・ウォール ショールーム)　ネックレス¥14,300、リング(左手中指)¥6,600、(左手親指・左手小指・右手小指)各¥7,700、(左手人差し指・左手薬指)各¥5,500／パティエラ(エレメントルールカスタマーサービス)



Model : Hamabe Minami
Photo : Sampei Yasutomo
Styling : Nakanura Rino
Hair Makeup : Nakano Akemi
Text : Majima Emari
Composition & Text : Shiota Miwako
Design : Naitoh Hanako

浜辺美波の全身を眺める会♡

全ての人にハピネスを届ける
国民的女優・浜辺美波の可愛すぎる
お顔、ボディ、性格に密着！ 21歳の等身大の
スタンスがたまらなく愛しい。



ar思い出あーかいぶ



初めてのarの表紙

初ar表紙のヘルメットの威力はすごい！
「すごくよかった」と、今でもとてもよく言われます。
何かでインスタをチェックするたびに"arのヘルメット表紙"
が出てきます。すごい素敵で、とってもお気に入りです。
髪が短い時だったのですが、ヘアメイクさんが
色っぽくつくってくださって本当に感謝しています。
自分の中でメモリアルな一枚です。

2回目のarは眼鏡No.1

表紙はもちろん印象的ですが
眼鏡の4コマが、SNSで一番人気なんです。
眼鏡の形も自分に
似合うものを選んでくださり、この4つの
表情バリエも絶妙の抜け感。
傘のカットも大好き。なぜなら、
この時の髪の長さが
自分史上最高に好きなのですが、
つるんとしたストレートヘアの
スタイリングで、好きレングスが
最大限に出ている写真だから。
傘をさしているのもロマンティック。
黒バックの写真も、
新鮮でキュンとしました。

長所について♥

❶ 首が長いこと(笑)。

着物やタートルネックがよく似合うと言われます。

❷ お化粧がよく似合う顔

って褒めてもらうことが多いこと。
メイクはどんなテイストでも似合うとよく言われます。
自分でもいろんな色に挑戦してみたり、
顔の振り幅を楽しんでます！

コンプレックスについて♥

コンプレックスは、人に話せます(笑)。

人に話すのは、自分が悩んでいることを解決する
いい方法があったら教えてほしいから。

「これを食べるといいよ」など
改善方法を教えてもらえる可能性に期待したいです。
コンプレックスを内緒にしていると、そのチャンスを失いますし、
相手がそれで笑ってくれたら
コンプレックスも報われるんじゃないかと思います(笑)。

内面的長所♥

表裏がなく、
自分を客観視できること。
(マネージャーさん談)

地球最後の日に何を食べたい？

お母さんの作ったオムライス

自分の身体で、あまり好きでないところは？

肩幅があんまりないことと
骨格的に全てが短いこと。
バランスが日本人なんです。
スーパースタイルのいい人に
大きな憧れがあるのですが、
「あっちはあっちで
色々と大変なんだろうな、多分ね〜」
と自分に言い聞かせて、
これでいいやと思うようにしてます。

ボディキープのルールは？

無理して食べない。
ちゃんと胃と相談すること。
お腹いっぱいになって
気持ちよくなればいいのですが、
食べすぎて我慢する時間が
もったいないと思っていて。
ちょうどいいところまで
食べられたら、
きっと太らないです。

体型維持のために一番意識していることは？

最近は、お魚を食べるようにしてます。
焼き魚、刺身、煮付けなど。
雑穀米とお味噌汁に、おかずはお魚。
そんなシンプルな食事をしていると
太りにくい気がします。
お味噌汁は特に大好きです。
お寿司や焼肉は、頑張ったご褒美に♡

今日のar撮影の感想は？

とても素敵でした。
今回の撮影で一番嬉しかったのは、
「"ムン"とした浜辺美波」という
大人っぽいテーマを与えて
くださったこと。成人した自分的に
すごく嬉しいテーマでした。
初めてヘアメイクの中野明海さんと
ご一緒させていただけたことも、
すごく嬉しかったです。
朝夕にややムクむ唇がそんなに
好きではないのですが、
そんな私の短所を、いい感じの
ぽってり唇に仕上げてくださり、
魅力に変えてくださったのが
印象的でした。リップラインで
上山をしっかりとって、
透明のグロスを輪郭に合わせて丁寧に
塗るのがポイントみたい。そして、
今日はヘアアレンジの
よい勉強になった記念日♫
明日から自分でも、
アレンジデビューします。

前髪について♥

友達や仕事場でご一緒させていただいた先輩方に、
「"前髪ありとなし"のどちらの方が需要と供給的にいいと思いますか？」
と最近聞いていたんです。そうしたら、意外と「前髪が長いのもいいと
思うよ」と多くの方が言ってくださって。
私は今までパッツン前髪が多かったので、一回のばしてみようと思って、

今、前髪をのばしてます。

自分を安定の方へ持っていかずに
"前髪の長い新しい自分"に挑戦中です。

自信を持つために大事なこと♥

努力してかけてきた時間が
積み重なって自信になっていく。
努力すればするほど、
意味があると思うんです。
成果は自分ではわからないことが多いし、
多分、自分の一番いいところって
自分ではなかなかわかんないと思う。
そんな中で少しずつでも進んでいくこと。
私もすごく落ち込む時もありますが、
「自分の一番いいところって多分自分じゃ
わかんないじゃん」と思って自分を励ましています。

運がよくなる口ぐせ♥

「なんとかなる！」
「私は、人に恵まれてる」

人に恵まれているといつも思うのですが、それを言葉にして
言っていると、さらによくなる気がします!!!



カーディガン¥84,700／ミス ファリーンキャミワンピース¥21,990／インティミッシミ(H30 ファッションビュロー) クリアサンダル¥11,800／トリート ユアセルフ(トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店)

みーちゃん
21歳

はまべみなみ

メイクが必要ないくらい
完成されているお顔は
もちろん、華奢なボディや
するんとつややかな髪先まで
まさに天使♡　自分に対し、
意外と辛辣な点も魅力(笑)。

好きなところ

おでこ。産毛を処理したら、
狭かったおでこがちょうど
いい広さになったんです♡

コンプレックス

長さも筋肉もない脚は、あまり
出したくないパーツ。学生時代も
ハイソックス派でした。







目

目の形が父にそっくりで、日によって
ちょっとつり目に見える時も。目頭が
すっきりしてるって言われたりするのは、
昔から指で押し込むクセのおかげかな？
自分の目に合うメイクが見つかってから
アイメイクが楽しくなりました♡

まつ毛

まつ毛は濃いめだと思います(笑)。一回すごく
抜けてしまった時期があったのですが、
マジョリカ マジョルカから出ている
まつ毛美容液を使うようにしたら
目尻の毛たちがちゃんと復活しました！
つり目ぎみなので、目尻のまつ毛や
下まつ毛の存在って重要なんです。

口

私は唇がむくみやすくて、特に下唇の方が
大きくなりがち。薄い唇に憧れがあるので
自分の口はあまり好きじゃないんです。
口元がカバーできるいいメイク方法を
探したいなって常に思っています。

100%美波顔のリップ



濃密レッドのリップは中央にたっぷりめにオン。マキアージュ　ドラマティックリップカラー(グロッシー)　RD432　¥990(編集部調べ)

眉毛

もともとの形が左右非対称だったので
眉毛サロンで整えてもらったんです。
1か月に1度くらいのペースで
通っていて、今のところ形はお任せ。
毛量がしっかりあって眉間や眉下にも
生えているので、できるだけ眉の印象が
薄くなるように伐採してもらっています(笑)。



鼻

人の鼻を見るのが好き。自分の鼻は…
角度によるかな。小さい時から母に
「あくびをした後は広がらないように
鼻をつまみなさい」と言われていて、
その効果が今出ているならば母に感謝です。
顔立ち的にノーズシャドウは合わないけれど、
鼻筋全体にハイライトを入れたりします。

肌

どんなに寝ていなくても、何を食べても
ニキビができないのはありがたいです。
でも、紫外線に弱くて
すぐに焼けちゃうっていう悩みも…。
SPF値の高い日焼け止めをこまめに
塗り直したりUVスプレーをしたりして、
できる限り防御するようにしています。





脚

長さがあまりないのが悩み！
でも、制服で短いスカートをはかなくても
よくなってからは気が楽になって、最近は
「もうしょうがないか」と受け入れるようになりました。
時々、筋膜リリースローラーをしたり
整体に行ったりすることもあるのですが、
基本的にはあまり時間はかけてないかな。

スウェット¥20,900／オペラスポーツ(ショールーム ウノ)　パンツ¥4,990／インティミッシミ(H30 ファッションビュロー)　ベレー帽¥7,700／オーバーライド(オーバーライド 神宮前)　イヤリング¥17,600／エテ　チェーンネックレス¥11,000／ジュエッテ



100%浜辺美波

ここでは美波フェイス&ボディの各パーツを
本人自ら解説♡　パーフェクトに見える部分も
自分ではあまり気に入っていなかったり、
キレイに見せるための努力をしていたり…。
ちょっと意外でタメになる分析結果をお届け！

身長

現在157㎝。現代の人間としては
正直小さめですよね…(悲)。
もっと大きく生まれたかったし、
なんとか背が伸びないかと思案中。

首

首まで化粧水を塗るのがコダワリ。
長さに関しては遺伝が大きいかな。
あと、自分で首を触るクセがあって、
無意識のうちに首筋をもんだり
リンパを流したりしているみたいです。
多少はスッキリしてるん
じゃないかな？と思っています。

手

手元って、その人の品格が
出るって言うじゃないですか。
私は手の形が子供っぽいので、
少しでも女らしく見えるように
指の延長線に見えるような
薄い色のネイルを選んでいます。

髪

髪は細くはなくて、強い方。お仕事柄、
結構ダメージを受けているとは思うのですが
パサパサしたりはしないです。
そういえば、おでこの産毛と一緒に
長かったもみあげを半分くらいの長さに
処理したんです。それだけでかなり
スッキリした気がしてお気に入り♪

背中

背中まわりがガチガチに固まると
肩や首まで凝ってくるので、気がついたら
肩甲骨をグルグル動かすようにしています。
あとは、スタイリング剤が背中について
ブツブツになってしまわないように、
髪をのばしてからはアップにして家で
過ごすことが多いです。

腕

シュッと引き締まったスタイリッシュな
腕が理想だけど、私の腕は長さがあまりないので
このくらいの脂肪量が健康的なのかも？
去年までは隠すことが多かったのですが、
今年はあまり気にせずに出しちゃってます。
たま〜に腕を真上に伸ばして脇の下を動かす
エクササイズを取り入れてみることも。

ウエスト

腰の上にお肉がつきやすいんです。
朝起きた時に「お前なんていらないぞ〜」
って思いながら、ギュギュッともんでます。
以前は、お腹に縦線を入れたくて腹筋も
していたのですが、体質的に筋肉がつくより
分厚くなってしまって(汗)。「だったら
やらなくてもいいか」と思い、今はやめています。



ツヤめきプリーズ！

ar

2022
OCTOBER
MINAMI
BEAUTY ISSUE

甘い目力で引き寄せて

今の美波の盛りメイク

血色を足しつつトーンアップさせた肌に
繊細なツヤめきをトッピングする
イノセントなメイクは、目尻に効かせた
赤みブラウンのマスカラがポイント。
1点メリハリをつけることで
さらに透明感を際立たせながらも
どこか芯の強さを感じる仕上がりに。
「目尻にだけマスカラを塗ると、
猫目っぽく見えるんですね。私の場合、
目元にメイクのポイントが来る方が
落ち着くみたい。肌になじむ色の
リップを選ぶ大切さも実感！」

抜け感が決め手♥

うぶ度マシマシフェアリー顔

トップス¥5,980／エピヌ リング(右手中指)¥4,510／リー(ザ・ウォール ショールーム) リング(左手中指)¥6,600、(左手小指・右手小指)各¥7,700、(左手人差し指・左手薬指)各¥5,500／パティエラ(エレメントルールカスタマーサービス)

ムンなHairあれこれ

おだんご

髪全体にオイルをなじませて手ぐしでまとめ、あごと耳をつなぐゴールデンポイントで結ぶ。毛束をねじって根元に巻きつけ、ピン2本で固定を。おくれ毛を残し、ゆるっと仕上げて。「高さとサイズ感が◎。ヘビロテする予定！」

ポニテ

おだんごと同様に髪をまとめたら、やや高めの位置で結びジューシーな印象に。一旦おだんご状にまとめ、少し放置してから毛束をおろすといい感じの内巻きに。「冬にハイネックを着てこのポニテをしたい♡」

ハーフアップ

耳横から毛束をとって手ぐしでまとめ、ゴムで結ぶ。毛先を抜き切らずにミニおだんごをつくったら、ピンで根元を固定して。前髪はサイドの毛束だけ残すとイマドキ。「ほどよくラフでお嬢様っぽくなりすぎないから、幅広い服と合いそう」

アクセ

「私の手でゴツめの指輪をつけてしまうと、メリケンサックみたいに強そうに見えちゃう心配が(笑)。今日みたいに華奢なデザインをちょこちょこ重ねづけすると、手元が女性らしい印象になりますね。さっそく真似しようと思います！」

HOW TO

目まわりと顔の中央に**1**を塗ったら、**2**を顔の中央に薄く重ねてキメとトーンを整える。**3**を頬の高い位置と鼻の頭にサッとひとはけし、ツヤめきをプラス。**4**をチップにとり、アイホール広めにぼかし込む。まつ毛を根元からカールし、目尻にのみ**5**を塗ってギュンと引き込む目力の演出を。**6**で眉をとかして毛並みを整えたら、上下の唇に**7**をラフに直塗り。**8**は一度手の甲にとり、頬にトントンと叩き広げる。髪全体に**9**をなじませ、ウエットぎみに仕上げて。

1くすみをオフし、透明感のある肌に導くカラージェル下地。マジョリカ マジョルカ スキンナビゲートカラー SPF30・PA+++ LV 35g ¥1,320、**2**肌になじみ、毛穴をカバーして明るいツヤ肌をメイク。同 ミルキーラッピングファンデ SPF30・PA+++ 00 30g ¥1,540、**4**まぶたの動きに合わせてブルーのニュアンスが顔を出す、おしゃれなくすみピンク。同 シャドーカスタマイズ PK321 ¥550、**5**ほんのりと甘さが宿る赤みブラウン。同 ラッシュエキスパンダー ロングロングロング EX BR606 ¥1,210、**6**眉にもまつ毛にも使える一本。毛流れを強調し、目元の強さを後押し。同 ブロー＆ラッシュ カラーリスト BR555 ¥1,045、**9**全身に使える軽やかなオイルで欲しい部分に濡れツヤをオン。万物資生 LIFE DEW 120mℓ ¥4,950(限定)／資生堂 **3**360度どこから見ても生き生きとしたツヤめきが叶うリュクスなハイライト。クレ・ド・ポー ボーテ ル・レオスールデクラ(ケース・ブラシ付き) 201 ¥9,350 **7**ピーチピンクの可憐なリップバームでジューシーな唇に。ナーズ アフターグロー リップバーム 3420 ¥3,630 **8**じんわり肌に溶け込み、上気したようなうぶなほっぺを作成。ローラ メルシエ ティンティド モイスチャライザー ブラッシュ PK2 15mℓ ¥3,410



めしませドキドキ
ar
2022 OCTOBER MINAMI BEAUTY ISSUE

じゅわっと攻めます♥
ピュアゾーン入門

ワンピース¥23,100／ローラス（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）



イノセントな色っぽフェイス
ムンとしたたる美波

リップライナーで唇の山をつぶすことで、ムンッとした色気を表現したのがこちらのメイク。
じんわりにじむチークカラーをまぶたにも少し重ね、顔全体からほの甘い熱気を感じさせて。
まつ毛を引き算しているのでトゥーマッチにならず、ピュアさを残している点にも注目を。
「気にしていた上下の唇のバランスが整っていい感じ♡　以前はリップというとピンク系が
多かったけれど、前髪をのばしてちょっとだけ大人っぽく見えるようになったからか、
最近はこういったベージュ系のリップが似合うようになってきた気がして嬉しいです」

HOW TO

顔全体に**1**を薄くのばし、**2**をチップにとってアイホールにのせる。**3**をまつ毛に塗ってウエットにしたら、**4**で眉の足りない部分のみ描き足して。**5**を指にとり、黒目の下から頬の高い位置にぼかし広げる。指に残ったカラーを上まぶたに重ね、顔全体に統一感を出して。**6**で上唇の山を埋め、**7**をたっぷりと。口角は薄めにすると立体感がアップ。**8**を顔全体にスプレーし、ツヤをオン。ネイルは**9**を一度塗りし、乾かないうちに**10**を重ねて表情を出して。

1繊細にツヤめく素肌のように軽やかな仕上がり。ローラ メルシエ　ティンティド モイスチャライザー ライト リビーラー　SPF25・PA+++　1W1　50mℓ　¥5,940、**6**スルスル引けて密着感も◎。同　ロングウェア リップ ライナー　01　¥3,190　**2**洗練された印象のカーキブラウン。マジョリカ マジョルカ　シャドーカスタマイズ　BR322　¥550、**3**まつ毛にハリを与え、ボリューム感を強化。同　ラッシュジェリードロップ EX プレミアム　¥2,420、**10**ジェルネイルのような厚みが手軽に実現。速乾性も嬉しい。同　ガラスドロップジェルコート　¥935、**4**汗や皮脂に強く、ナチュラル眉を長時間キープ。インテグレート　ビューティーガイドアイブロー N　BR671　¥1,078、**9**肌なじみのいいコーラルピンク。同　ネールズ N　PK714　¥385／資生堂　**5**青みピンクのクリームチークで透明感爆アゲ♡　マキアージュ　ドラマティックチークカラー（クリーム）　RS421　¥1,980、**7**血色悪く見えない優秀ベージュ。唇を薄膜でコートして色移りもブロック。同　ドラマティックリップティント　BE203　¥2,530（ともに編集部調べ）　**8**ひとふきでツヤと潤いをチャージしてくれる美容水＆美容オイルの2層タイプ。エリクシール　シュペリエル つや玉ミスト　80mℓ　¥1,980（編集部調べ）



美波的

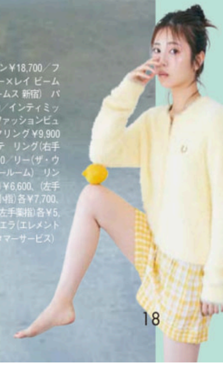
こんぷれっくすとのつき合い方

こんなに可愛い美波でも、コンプレックスは山ほどあるらしい！
コンプレックスはなくならないけど、上手に付き合うことができるオトナになりたいもの。
ここではコンプレックスとの上手な距離感が判明しました♥









1 自分にそんなに期待しない

最初から自分への期待値が高いと
がっかりしてしまうので、何かちょっとしたことが
褒められたら嬉しいぐらいのスタンスでいれたら楽に…。

2 褒められた言葉を大事にする

褒められたら素直に嬉しいなと思う気持ちが大切。
「よかった！」「嬉しかった！」という気持ちは素直に持ちたいです。
マイナスに考えるのは簡単だけど、
素直に受け取る気持ちが案外大切！

3 他の人のいいところを真似する

素敵なヘアメイク、ファッションスタイル。いいなと思ったら、
即取り入れる！　積極的に何かを開拓できることが
キレイにつながる気がします。失敗したなと思ったら、
すぐにやめればいいだけ。最近はそんな軽いスタンスです。

4 人の好みに合わせすぎない

「絶対こちらの方がいいよ」と言われることってありますよね？
多分、人それぞれ好みがあるし、周りの人に
言われたことはもちろん一理あるのだけれど、
自分が好きなものを大切にする心も大切なので、
そこは合わせすぎずに、自分の好きなものを温めてます。
合わせすぎると、後々喪失感も出てくる気がします。

5 もし受け入れてもらえなかったら "相手に見る目ないな"って思えばいい(笑)

相手に受け入れてもらえたら、
自信に変えていけばいいと
思います。もしそんなに受け入れて
もらえなかったら、その時は「(相手に)
見る目ないな」って思えばいいかな(笑)。

一番悔しいことは？

一番は、誰かと比べられたりすること。
デビュー当時は、「ああいうふうになれたらいいよね」
とかで同世代の子の名前出されると、かなり悔しかったです。
なにクソ〜って思いながら、ひたすら自分が
できることを努力して頑張っていました。

いつ何どきもタイミングは逃さないように♥

人生は、出会うなどのタイミングで見逃せないことがかなりあると
思うんです。だから、人見知りって言ってる場合じゃないです(笑)。
初めての方にはご挨拶をするように心がけています。
どこにどんなチャンスや出会いがあるかはわからないから。
でも、相手の作品の感想を言うのは絶対に無理です。
なんか私みたいな未熟者が感想を語るのは
おこがましいので(泣)。

ここはいいやって諦めることも大切…

自分が得意でないことは、簡単に認めて
「わからないから教えてほしい」「助けてください」
と伝えることも大切。私の場合、やることが3つぐらい同時にあると
よくわからなくなってしまうところもあるし、おしゃれにも
疎い方。そこは周囲の得意な方に頼って質問しちゃいます。
その代わり、得意なことには全力投球します！

コンプレックスとの付き合い方は？

なるべく直したいけれど、限界はあると
思っているので、全部直そうとするのではなくて
ちょっとよくしようぐらいな感じの
スタンスが軽やかでよさそう。
もうまるっと自分を
受け入れちゃった方が
色々早いです(笑)。

一番羨ましいのって何？？

白T&デニムで決まる抜群の体型は
本当に羨ましいです。かっこいいだけじゃなくて
セクシーもあるカラダが最高。
長澤まさみさんは、細すぎないけど
やはり規格外に細いし、骨がまっすぐなんです。
生で拝見するまさみさんの衝撃はすごい！
なんでも似合うのが羨ましいです。
身長が欲しい。長い手足が羨ましい。

人は帳尻です！

余裕がある人は魅力的。でも一番すごい人は、
本当に普通の人じゃないですかね？
完璧なオール5だと多分ちょっと近寄りがたい。
なんかたまに、2みたいな可愛いところやミスがある人。
家事はそつなくできるけど、お酒がめっちゃ弱いとか、
ちょっと勉強苦手です、ぐらい
なんかとっつきやすさがある人がいいな！って思います。
ものすごい素晴らしい長所と
短所の帳尻が合っている人がとても魅力的。

許す！

自分を責めすぎても
いいことがない気がします。あとは
いつも精一杯努力することにしています。
そうすると「ま、いいか。
仕方ないこともある」と、現状を
受け入れられるようになります。

認める！

いつも素直に誰かを認められる自分でありたい。
すごく負けず嫌いなので、
「いいなぁ〜素敵だなぁ〜」と思った人の
いやなところを探しちゃうんです(笑)。
でも、それをやっている自分に気がつくと、
心の隅ですごく相手のことを
認めている場合が多いです。

褒める！

褒められたら素直に
受け取ることが
大切かもしれません。
「めっちゃ面白いですね」と
言われるのが、実は
一番嬉しいかも(笑)。

カーディガン¥18,700／フレッドペリー×レイ ビームス(レイ ビームス 新宿)　パンツ¥4,990／インティミッシミ(H3O ファッションビュロー)　イヤリング¥9,900／ジュエッテ　リング(右手中指)¥4,510／リー(ザ・ウォール ショールーム)　リング(左手中指)¥6,600、(左手小指・右手小指)各¥7,700、(右手親指・左手薬指)各¥5,500／パティエラ(エレメントルールカスタマーサービス)



浜辺美波あーかいぶ

媚びることのないナチュラルな佇まいや、率直で嘘のない発言…。自分らしくまっすぐに生きている姿が魅力的な美波が〝ありのままの自分〟を貫くために心がけていることとは？　タフで自然体な美波マインドのヒミツに迫ります。



「可愛い」より「面白い」って言われたい

私、自然体ですか？　もしそうだとしたら、周りの環境のおかげかもしれないですね。両親の存在はもちろんのこと、小さい頃は両親が共働きで**おばあちゃん(#1)**に預けられることも多かったので、そこでのびのびと育ててもらったことが大きい気がします。お仕事を始めてからも〝こうあるべき〟というプレッシャーがかかることがなく、自分らしく好きなことをやらせてもらっているので、事務所にはすごく感謝しています。のびのびしすぎて、**マネージャーさん(#2)**はある意味大変かもしれないですが…(笑)。私、昔から**話が面白い人(#3)**に強い憧れがあるんです。一緒にいる人が自分の話を聞いて笑ってくれるとすごく嬉しいし、「可愛い」とか「キレイ」と言われるよりも、「面白いね」って言われる方が気分は上がるかも。ただ、「面白い」には意味が２種類あるじゃないですか。「変わっていて面白いね…」という感じのどちらかというとマイナスな意味ではなくて、「ユーモアがあって面白いね、最高！」というようなプラスの意味だったらとっても嬉しい。そう思ってもらえるように、これから話術をもっともっと磨いていきたいなと思っています。

〝その人らしさ〟は周りが感じるもの

〝自分らしさの見つけ方〟…。そういえば私、自分らしさって特に意識してないかもしれません。ただ、客観的に自分のことを考えてみると、周りからは〝ヤバい人〟って思われている気もします(笑)。**片桐仁さん(#4)**の**スマホケース(#5)**を見て、「何それ!?」ってビックリされることもよくあるし…。素でいるだけなのに、引かれちゃうことが多い気がします。それはともかく、自分のいいところや悪いところって、本人は意外と気づいていなかったりするじゃないですか。他人の方がわかっていたりもするので、あえて〝これが私らしさです！〟ってアピールするものでもないのかなって。もし自分の中に〝ここが好きだな〟って思う部分があるのであれば、それを愛してあげればいいんじゃないかな。たまに、**マイルール(#6)**や自分らしさを出しすぎて、とっつきにくくなっているケースもありますよね。みんなでご飯を食べに来たのに「私、お米食べないんで…」みたいな。私は自分がそうなりたいとは思わないので、そこまでの自分らしさは求めなくてもいいのかなって。物事の選択肢や人付き合いを狭めてしまうような個性は私は必要ないかなと思っています。

人を許容することを読書が教えてくれた

自分に対して〝好きだな〟って思うのは、本好きなところ。そのおかげで語彙が増えたし、本って作者の方の思考がそのまま吐き出されているから、〝こういう捉え方があるんだな〟って勉強になるんです。会話だと相手に気を使ってしまうけれど、本にはそれがないじゃないですか。だからこそ自分とは違う考え方に直接触れることができて、人と関わっていく上での許容量みたいなものが養われる気がします。ジャンルとしては小説も読むし、心理学とかの専門書も好きです。一番好きな作品を挙げるのは難しいけれど、**阿部智里さん(#7)**の**『烏に単は似合わない』(#8)**には日本語の美しさを教えてもらいました。あとは**中村文則さん(#9)**の小説も好きです。ディープな設定も多いので、読むと〝人間って、何考えているのかわかんないぜ…〟っていうモードに入ることも(笑)。ただ、見えていないだけで誰にでも欠点はあるんですよね。私は人間のそういうチグハグで**人間くさい部分(#10)**こそが好きなんだなって気づけたのは、すごくよかったと思います。本を読むことで、人付き合いに対して持っていた固定概念のようなものが取り払われた感じがします。

#1 おばあちゃん
「おばあちゃんの前ではありのままの姿すぎて、ケンカをしたことも(笑)」

#2 マネージャーさん
「私と似ている感性の持ち主なので、一緒にいると居心地がいいです」

#3 話が面白い人
「事務所の先輩の髙嶋政宏さんも話術がすごくて尊敬しています！」

#4 片桐仁さん
お笑い芸人・俳優としての顔に加え、粘土アーティストとしても活躍中。

#5 スマホケース
「大きな目玉のモチーフで、魔除けになるかなと思って使っています」

#6 マイルール
「〝自分らしさ〟っていうルールに縛られない方が視野も広がると思う」

#7 阿部智里さん
小説家。代表作の『八咫烏シリーズ』は、コミック化もされ大ヒット。

#8『烏に単は似合わない』
人の姿に転身できる八咫烏を中心とする物語を描く和風ファンタジー作品。

#9 中村文則さん
芥川賞作家。代表作に『土の中の子供』『教団X』『逃亡者』など。

#10 人間くさい部分
「私のダメな部分も、もしかしたら自分だけじゃないのかもって思えた」

HAMABE MINAMI

はまべみなみ●2000年８月29日生まれ、石川県出身。透明感あふれる美貌とたしかな演技力で、女優として数々の作品に出演。今年公開の映画『やがて海へと届く』も話題を呼んだ。今後の出演予定としては、ヒロインを演じる連続テレビ小説『らんまん』（2023年度前期放送予定）、アニメ映画『金の国水の国』（2023春公開予定）、映画『シン・仮面ライダー』（2023年３月公開予定）など、注目作が続々と控えている。

トップス¥27,500／オペラスポーツ（ショールームウノ）　ハーフパンツ¥8,800／ガールズソサエティ　ネックレス¥15,950／アニカイネズ（レイ ビームス新宿）　リング（右手中指）¥4,510／リー（ザ・ウォール ショールーム）　リング（左手中指）¥6,600、（左手小指・右手小指）各¥7,700、（左手人差し指・左手薬指）各¥5,500／パティエラ（エレメントルールカスタマーサービス）



ラインきゅん

シルエットで視線ドロボウ♡

誰でも1枚は持っている黒ワンピも、
この秋はロングニットワンピでカジュアルシックに。
ストレスフリーで着心地のいい伸縮性のある
リブニットは、女性らしい美ラインがモテポイント。
白のセーラー&パフショルダーのディテールもきゅん♡
足元はコンサバにならないようにミュールでヌケ感を。
「もともとプライベートでも、ニットワンピースがすごく
好きなんです！ この、身体にほどよくフィットするリブ感がいいですね。
ボディラインをキレイに強調してくれるのもいいなと思いました」（優子）

”1枚でサラッとキマるニットワンピースが好き“

1枚でコーデが完成する最きゅんワンピを、
日本で一番ワンピースが似合うと評判の
新木優子さんがお届けします！
自身も大のワンピ好き。
実際に着てみたリアルなコメントをはじめ
こだわり満載なワンピへの愛を
全方位からクローズアップ。

yuko's kyun-kyun one-piece 新木優子 うっとりする服だけ 最きゅんわんぴーす

Photo:SASU TEI(W)
Styling:Nakamura Rino
Hair Makeup:Nakayama Tomoe
Model:Araki Yuko
Text:Nezasa Miyuki
Composition & Text:Shiota Miwako
Design:Nakamura Orie

ワンピース¥14,960／リリー ブラウン　ミュール¥11,880／マウジー(バロックジャパンリミテッド)





ワンピース¥14,300／ガールズソサエティ リボン¥8,690／ザ ヘア バー トウキョウ（ザ ヘア バー トウキョウ） イヤリング¥2,530／アネモネ（サンポークリエイト） ブーツ¥28,050／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

華奢見せシャーリング 袖きゅん

夏から秋にかけて大活躍するのがコットンワンピ。ワンピ全体のシャーリング効果で、さりげなく華奢見せ。特に袖部分に細かくデザインされたシャーリングで手の動きも、いつもより女っぽく見える!? あえて足元は、黒のブーツでピリリとシメて甘辛コーディネートでフィニッシュ。「このちょっと触りたくなるようなシャーリング感がいいですよね。袖部分もデザインも可愛かったので、撮影でちょっと遊んでみました。なんとも言えない、女っぽさのある色も好きです」（優子）



“袖コンシャスなデザインは手の仕草も意識しますね”



ARAKI YUKO

1993年生まれ。誰もが魅了される抜群のセンスととても気さくな性格で、数々のドラマや映画のほか、CMにも多数出演中。ディオールのジャパンアンバサダーを務めている。現在放送中のドラマ「六本木クラス」（テレビ朝日系・木曜21:00～）では、竹内涼真さんが演じる主人公の初恋の相手・楠木優香役を好演中。また、9月17日（土）21時からフジテレビ土曜プレミアム「ガリレオ　禁断の魔術」に牧村朋佳役として出演する。公式YouTubeチャンネルも要チェック！









ワンピース￥13,970／マウジー、キャップ￥6,600／スロー バイ スライ(バロックジャパンリミテッド) カーディガン￥23,100／プロヴォーク(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム) イヤリング￥8,250／ニータ(ロードス) スニーカー￥6,380／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)

"デニムワンピはニットを合わせても可愛いと再発見"

おしゃれな主役ワンピ

デニムきゅん

1枚でキマるワンピースだけど、さらにデニム素材だと
おしゃれ指数が一気にUP！　カジュアルに
キャップとスニーカーを合わせつつ、
柔らかい素材のニットカーデをさりげなく合わせて、ゆるふわムードも上々♥
「デニムって、ボーイッシュなアイテムなイメージがありますけど、ワンピで着ると、ほどよく可愛さと
カジュアルの間がキープできるバランスが好き。肌見せ感もいやらしくなく、
鎖骨をキレイに見せつつも詰まり具合が完璧！
この撮影のコーディネートのように、ニットを合わせても可愛いですよね」(優子)



肌きゅん

鎖骨&背中でチラリ

白ほど甘くなりすぎないライトグレー×ほどよい肌見せバランスで、大人ガーリーなムードに。ヘアもラフに顔まわりをスッキリ見せると正解。

オフショルで鎖骨をアピールしつつ、背中もチラリと見せた意外な肌見せに、きゅんモード急上昇。肌見せポイントをミニマムにすると、逆に視線が集中。小物&足元は黒で、クールなアクセントを効かせて。

「肌見せ感がセクシーすぎず、可愛いなと思いました。気負いなく、サラッと着こなせるデザインですよね」(優子)



ワンピース¥22,000／ハニー ミー ハニー　フープイヤリング¥1,540／アネモネ(サンポークリエイト)　ネックレス¥1,870／ゴールディ　バッグ¥7,700／スライ(バロックジャパンリミテッド)　ブーツ¥25,300／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)





“セクシーすぎない肌見せワンピって魅力的”



ワンピースを一生愛することを誓います!!

好きなワンピの色は？

黒

好きなワンピのシルエットは？

ピタッとしたラインが好きです。

やせたって言われるワンピは？

キャミワンピ。
鎖骨が見えるワンピース。色で言うと、黒いワンピはやっぱり細見え効果がある気がするんです。

ワンピでチェックするブランドは？

スナイデル、エトレ、ハイク

ワンピスタイルをランクアップするポイントは？

ガードル。ちなみに、胸はそんなに強調しないで普通盛りぐらいがいいと思います(笑)。

ワンピを着る時に実はこっそり仕込んでいるものは？

田中みな実さんプロデュースのガードル。私は10枚ぐらい持ってます！　黒もベージュも持っていて、毎日はいてます。

“冬にこそ明るめの可愛い色のワンピが新鮮！”

冬のベビーブルー 色 きゅん

冬のダークカラーも王道で魅力的だけど、ときにはこんなベビーカラーをコーディネートすると、パッと華やぐこと間違いナシ！上半身はピタッとフィットしたボディコンシャスでありながら、裾に向かって広がりのあるデザインに。“可愛い色×大人っぽデザイン”が冬ワンピの最強説強し。「ニットなんですけど、薄すぎず厚すぎず、ちょっとカットソーみたいな感覚で気軽に着られるワンピ！デコルテの開き具合とかもちょうどいいなぁ。あと、とにかく色が可愛い！冬はついついコーディネートが暗くなりがちなので、こういう明るめの可愛い色でシンプルなデザインのワンピをサラッと着こなせたら素敵ですよね」（優子）

デートに行くならどんなワンピで行きたいですか？

小花柄などの可愛い柄で、ちょっと大人っぽい、長めのシルエットなど、一枚の中に何かギャップのあるワンピースがいいかな。スリットがすごい入ってるとかも素敵ですね。大人っぽいラインなのにスウェットを合わせたりして、ちょっとカジュアルダウンしても可愛いと思います。

ニットワンピース¥37,400／バウム・ウンド・ヘルガーテン（エスアンドティ）　リング¥8,800／ビジュー アール・アイ



優子 わんぴーす しーくれっと

これを着こなしたら おしゃれ上級者だなと思うワンピースは？

やっぱりミニ丈！
今日で言うと、最後のページのニットワンピを着こなせたら本当にかっこいいけど、なんか難しいなと思います。だから、ミニ丈をかっこよく着こなしたらすごい上級者だなって。自分の中に、"照れ"があったら駄目ですよね〜。ちょっとね、自信満々に着てほしいです。

スタイルがよく見える ワンピの形を教えて！

Aラインのワンピースも王道ですけど、丈感は断然ロングの方がスタイルよく見えるんじゃないかなと思います。脚が出てない方が、バランスが取れるかなと思って。

ワンピを着こなすのに 身体のどこのパーツを磨いたら可愛く見えますか？

肩まわりや鎖骨は、ワンピースを着るのに結構大切な気がしてます。そして最近、襟とかで色々カバーできたりするワンピもあるけれど、腕まわりが華奢な方が、ワンピを素敵に着れる気がします。**二の腕を鍛えるトレーニング**を日常的にやるといいかもしれないですね。

ワンピを選ぶ最重要ポイントは？

美しいシルエット。
着てみると全然違ったりするので、必ず試着。

自慢できるワンピースは？

ディオールのワンピースがあるんですけど、それは自分の中でも特別な一枚です。真っ赤でちょっと透けてる素材で、シルク。長袖です。

この秋、一番着たいワンピは？

リリー ブラウンの黒のリブニットワンピがすごい可愛かったです♡　身体のラインも見えるのにセクシーすぎず、女らしさもありつつ、可愛らしさもありつつ、なんか様々な"きゅん"が詰まってました♡

ワンピをプロデュースした時、何にこだわりましたか？

シルエット。ワンピって1枚でコーデが完成する服だから、1枚でテンションが上がるような、そんなワンピにしたいなと思って。着回しできたりとか、フリルの存在感とか、そういうところをこだわって作りました。

最近のきゅんアーカイブ

リアルな感動をぎゅぎゅぎゅ

最近"きゅん"としたことは？

『六本木クラス』で共演中の鈴鹿央士くんの天性の可愛らしさに"きゅん"を通り越した感情を持ちました(笑)。差し入れで私が現場に苺大福を持っていったら、「ありがとうございますー！」とニコニコ笑っていて、中身を見た時の、その嬉しそうな笑顔が可愛すぎて、何とも言えないときめきの瞬間が訪れました！(笑) 本当にこっちまで幸せになる笑顔があるんだなぁと思いました。可愛いキュン男子特集で、ぜひ鈴鹿くんの特集をアールで組んでほしいです。絶対、熟読します!!! ご本人にはこの気持ちを直接お伝えできておらず、もう勝手に、胸を締めつけられるほどの可愛さを見せつけられて心が弾んだ出来事でした(笑)。

超カッコいい！すごいと思った方はいますか？

初めて小栗旬さんにお会いした時に、こんな人が本当に世の中にいるんだ！とびっくりしました。お芝居への向き合い方はもちろんですが、スタイルもとんでもなくよくて、男気が全身からあふれているんです。都会的な雰囲気だけでなく、ちょっと土臭さも似合うような。すごくカッコいいと思う先輩です。

ワンピース¥30,800／ロザリームーン(ロザリー)　リング¥8,800／ビジューアール・アイ　ブーツ¥42,350／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)





"みんなでおしゃれを楽しむ女子会で着たい憧れワンピ"

ミニきゅん

全方位ドキッ&きゅん







攻めモードのひざ上のミニ丈ワンピには、
黒のロングブーツで肌の露出のバランスをキープして。
前から見ると詰まったデザイン、後ろから見ると
大胆に開いた背中の肌見せのギャップもまた魅力。
ヘアは三つ編みポニーで、引き算したスタイルに。
「可愛い究極の憧れワンピ！ もし着ていくとしたら、
ドキッとさせたい相手と冬の映画デートか、ごはんの時？
いや、やっぱり狙いすぎ！ 逆に女のコ同士で、みんな普段
着られないようなおしゃれな服を着て、一緒に楽しむ方がいいかも！
究極の憧れワンピ、みんなで着れば怖くない(笑)」(優子)



Photo:Kikuchi Yasuhisa(vale.)
Styling:Ito Makiko
Hair Makeup:Inomata Maiko(TRON)
Model:Tani Maria
Design:Yonaka no Design

秋のLadyな色っぽ服
REDYAZEL×arで生まれた

arでも大人気のファッションブランド
「レディアゼル」とarの夢のコラボ！
arの思う〝色っぽさ〟を徹底的に追求した
ワンピースとカーディガンが誕生しました♡
即完間違いなしの限定アイテムと
レディアゼルの新作ワンピもチェック。

色気と透明感を叶える
理想のワンピが完成♡

LADY'S SEXY CLOTHES

REDYAZEL×ar

色っぽPoint 01
きらめく透け感インナー

色っぽPoint 03
美ボディに見えるくびれライン

色っぽPoint 04
**華奢キャミの
バックシャンデザイン**

BACK SHOT

色っぽPoint 02
美脚見えアシメスリット

ar コラボ item

coordinate
01

ar的色っぽさといえば、曲線美と透明感！
その2つを体現した女っぽワンピがこちら。
サテン調のツヤめく生地感に
タイトなシルエット、
そして華奢な肩紐まで
色っぽいディテールを詰め込み。
しなやかなブルーは、着る人の透明感を
グッと引き上げるはず。
ほのかにラメがきらめくトップスが素肌をより
美しく見せてくれる。トップス×デニムや、
ロンT×ワンピなど着回し力も抜群デス。
arコラボワンピース（トップス・インナー付き
／全2色）￥12,100、
ブーツ￥19,800、バッグ（参考商品）
／レディアゼル

behind the scenes production

製作風景をチラ見せ

カラー選びもひと苦労！



質感決定に迷いまくり…

今のトレンドとarが思う「色っぽさ」を感じる素材・カラー・フォルムを掛け合わせて何度もレディアゼルさんと話し合い！　お互いのファンが喜ぶものを追求し、完成しました♡

思わず抱きしめたくなる♡
温もりあふれるミニカーデ



色っぽPoint 01
デコルテが映える開き具合

色っぽPoint 02
素材違いのボタン

色っぽPoint 03
腹チラできるショート丈

色っぽPoint 04
あざといたゆみ袖

coordinate 03

夏にレディアゼルでも大反響を呼び即完売したキャミワンピ×ショートジャケットのセットアップの秋verがお目見え。ボディラインに沿ったデザインとネイビーの配色ベルトで、誰だって即スタイルアップが可能。キャミワンピの重ね着やジャケットの単品使いなど、着こなし力も無限大。ホワイトのゴツめブーツと合わせて、やや辛口な秋のレディを目指して♡

セットアップ¥19,800、ブーツ¥17,600／レディアゼル

視線ひとり占め間違いなし！
美シルエットな秋セットアップ



ar コラボ item

coordinate 02

女性らしい丸み感を大切にするar発想で生まれた愛おしいニットカーデ。柔らかな手触りとたっぷり袖、そしてまろみカラーにこだわり全5色で登場！　野暮ったくならないよう、短め丈＆ディテール違いのボタンで密かにエッジを。流行のツイードのミニスカートと合わせてグッドガール調に着こなすのがオススメ。ミニ×ミニの組み合わせも、イエロー×グレーの優しいカラー使いで上品ムードに。

arコラボカーディガン（全5色）¥6,600、スカート¥8,800、シューズ（参考商品）／レディアゼル
ソックス／スタイリスト私物

INFORMATION

arコラボ商品は、
9月12日（月）～公式オンラインSHOPで先行発売！
9月15日（木）～全店舗で発売！

レディアゼル ルミネエスト新宿店
☎03-3354-3122
redyazel.com
Instagram :@redyazel

さっし～の
部屋
特別版
田中みな実と語り合います♡

vol.68

Photo:Sampei Yasutomo
Styling:Nishino Menko
Hair Makeup:AYA(TRIVAL/Tanaka Minami)、Inomata Maiko(TRON/Sashihara Rino)
Model:Sashihara Rino、Tanaka Minami
Text:Ishibashi Rina
Design:Naitoh Hanako



田中みな実×指原莉乃
美美美なふたり VI VI VI

なななななんと今月は！　日本中の女のコにとって
憧れの存在・田中みな実さんが、さっしーの部屋に降臨！
キレイになるためにまぶしいくらいフルスロットルな
ふたりはご存じの通り、プライベートでも大の仲良し♡
美にまつわるハナシはもちろん、気のおけない
関係だからこそのヒソヒソバナシも誌上でたっぷり
してくれたスペシャル回、始まるよ～！

お互い、好きな気持ちがノンストップ！

㋚「この連載でもう何度話したかわからないんですけど、私、みな実さんの好きなところがいっぱいありすぎるんです。見た目も中身もすべてが憧れで」
㋯「えー♡　もう、そんなこと言われたら、うれしくてたまらないよ！　さっしーちゃんは言葉に嘘がないから、全部素直に受け止めさせていただきまーす」
㋚「今回のテーマの〝美美美〟にちなんで選ぶなら、〝私もこんなふうになりたい〟っていう素敵な影響を与えてくれるところ。いつも美容と健康に気を配っていて、所作も姿勢も美しくて、会うたびに背筋をしゃんとさせてくれる。それなのにプライベートだと微妙に抜けてるところもあって可愛くて、ずるいです(笑)」
㋯「デジタルに弱いから、いつもさっしーちゃんに教えてもらってる。あと、もう流行ってないポーズとか古めのギャグとかにもちゃんとリアクションしてくれる(笑)」
㋚「こないだも〝チロリン、鼻から牛乳〟とか言ってましたもんね？　明らかに古いことならまだしも、久しぶりに聞きましたみたいな言い回しでびっくり。最新の美容情報はそんなに詳しいのに、どうしてそこだけ置いてけぼりなのって(笑)」
㋯「〝ちろりーーん〟ね！」
㋚「オンとオフが別人みたいなのにそれぞれ魅力的で、ホントすごいです」
㋯「褒めてる？(笑)　私もさっしーちゃんの好きなところはいっぱいあるんだけど、う～ん、ごはんに誘ったら即レスで〝行きたいです！〟〝会いたいです！〟みたいなところ、好き」
㋚「自分で言うのもなんなんですけど、私、フッ軽なんです」
㋯「私は、色々心配だから事前にメンバーとか行き先とか聞いちゃう。後から、〝こんな会だけど大丈夫？〟って聞くと〝いろんな人にお会いしてみたいんです〟って返ってきて。その姿勢に感動。結果、どんな食事会もさっしーちゃんと一緒だとすごく楽しいし」
㋚「みな実さんが呼んでくださる会は、いつもおいしくて楽しいから楽しみです」
㋯「でも、ふたりで会ってる時が気楽だね。不意に、さっしーちゃんに会いたいなって思うし、そんな風に思うって、もう好きじゃない？　告白みたい。ふふふふ♡」

気がついたら隣にいる機会が増えてました♥

㋚「みな実さんと初めてお会いしたのは、3年くらい前にバラエティ番組でご一緒した時ですよね。初対面の時、小さくて華奢でキュッとしてて…キレイすぎてマジでびっくりしました！」
㋯「私は初めて共演させていただいた時、〝なるほど！　だからさっしーちゃんは各方面でこんなに愛され、重宝されるんだ〟って納得したよね。場の空気を読めて、スタッフさんの意図を汲めて、スタジオトークの際に自分のエピソードをそれとなく交えながら広げてくれて、すべてのバランスが絶妙で完璧。〝さっしーちゃんがいたら、アナウンサーの仕事が減っちゃう〟と焦りすら感じたもん」
㋚「うれしいです。そこからプライベートでも仲良くさせていただくまでは少し時間がありましたよね」
㋯「あなた、隙がないからね。すっごく壁を感じたよ(笑)。でも、いつしかお買い物に出かけたり、互いの家を行き来するようになって。最近はさっしーちゃんがうちで携帯をいじったり雑誌を眺めたり、自由に過ごしてくれていて〝やっと私に気を許してくれてるー〟ってうれしくなりました。ちょっと隙を見せてくれた！って♡」
㋚「それはみな実さんが優しくて気遣いができて、居心地をよくしてくれているから甘えてるんだと思います。そういえば、去年のクリスマスはみな実さんのおうちで一緒に過ごしましたよね」
㋯「そうそう！　私が食べたかった野菜たっぷりの薬膳スープカレーをさっしーちゃんが買ってきてくれたの～」
㋚「お邪魔する時の手土産として持っていくパターン。そしたらデザートにフルーツを出してくれて」
㋯「さっしーちゃんと一緒にいると〝今、減量期間中だから食べられない～〟って言えちゃうのも楽」
㋚「私もです。意外と口にできないんですけど、みな実さんには平気で言えちゃう。感謝です」

マフラー¥15,400／ボム アムステルダム(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)〈指原さん〉パンツ¥12,100／ガールズソサエティ
その他／スタイリスト私物　〈田中さん〉すべてスタイリスト私物

凹と凸がぴったりで相思相愛なふたり

㋚「今日みな実さんと一緒に撮影をして、改めてサービス精神の旺盛さに感動！　仕事に対する姿勢を見習いたいなって思いました」
㋯「私は、さっしーちゃんがカメラの前で若者ピースみたいなのをしてたのを勉強してた(笑)。そんな引き出しもあるのね！ポージングの練習とか研究ってするの？」
㋚「した方がいいよなーと思いつつ全然してないです。すみません！　ホント、連載させてもらってるのにあれなんですけど、テーマもスタッフの人におまかせしちゃうことがほとんどなので」
㋯「コスメやアイドルのプロデュースは細部にこだわってるのにね」
㋚「人や物について見せ方を考えるのが、けっこう得意な方だと思うんですけど、自分の周りに関しては〝まあいっか〟がめちゃ多いかも」
㋯「その〝まあいっか〟が羨ましいー！　私ね、ゲッターズ飯田さんに『田中さんに魔法の言葉を授けるとしたら〝まあいっか〟です』って言われたの。すべてを真に受けすぎだし、何に対しても真面目にしか取り組めないから、さっしーちゃんのそういうとこ見習いたいなって心の底から思う」
㋚「うれしいです。お互い、ないものねだりですね♡」



さっしーちゃんに会いたい
〝＝好き〟ってことなんだよね
——— MINAMI

今までもこれからもずっと
憧れの人❤　大好きです
——— RINO

MINAMI みなみの美ヒミツ

努力を積み重ねて審美眼を培った大人の女性だからこその視点は、説得力だらけ。全人類がみな実のトリコになる理由がわかりまくり。



美肌の秘訣は？

「すごくシンプルだけど、とにかくたっぷり保湿して肌に潤いを巡らせてあげることが一番だと思います。どんなに忙しくても毎朝パックは欠かさないかも。それから、朝晩のスキンケアで潤いをチャージするのと同じくらい大事なのは、身体の内側も水分で満たしてあげること。
一日を通して、とにかくお水をこまめに摂るようにするとそれだけで肌のコンディションがグッと上がるから、ar読者の皆さんもぜひ試してみてほしいです！」

夏枯れに効くヘアケア

「トリートメントにこのパウダーを混ぜると、じわっとあったかくなるんですよ。それをダメージやパサつきが気になる部分になじませると、かなり回復する気が！ さっしーちゃんが隣のページで紹介してる『SOKI HEAD SPA SALON』も気になっていて、〝一緒に行こう〟って、約束しました」



RE HOME TREATMENTに混ぜて使うことで、サロンクオリティのダメージ補修と絶世の仕上がりを叶える。RE HOME 集中トリートメントパウダー 1.5g×10パック ¥3,250／REBEAUTY

デートの鉄板スタイル教えて

「初デートだったらあんまり気張りたくないからノースリーブ×デニムにシャツを羽織って。長く付き合っている彼とのデートなら、ややボディコンシャスなものや背中が開いている服を着るかもしれないです。お部屋着で一緒に過ごす時間も多いから、外で会った時に特別感を演出してドキッとさせたいし〝俺の彼女、やっぱり可愛いな〟って思われたい！ メイクは、チークとカラーマスカラは避けるかも。最旬メイクは、至近距離で見た時に男の子にとっては免疫がなく、オシャレすぎて理解されないと思うから」

秋ファッション！

「ちょっと奮発してTHE ROWのカシミアのコートを買いました。ネイビーのミドル丈にしたんですけど、シルエットがキレイで、とにかく軽くて上質。清水買いしてよかったです。このコートみたいにずっと大切に着られる流行りすたりのないものを、少しずつ増やしていきたいな」

ドレス¥27,280／シスタージェーン(ザ・ウォール ショールーム)　シューズ¥51,700／ネブローニ(フラッパーズ)　イヤカフ¥7,700／D.U.E(イー・エム プレスルーム)

スタイルキープのコツは？

「適度な運動と健やかな食生活を心がけることかな。運動はパーソナルトレーニングのジムに通っていて、食事は油分と白いお砂糖、肉類、小麦をなるべく控えるようにして、お米類はしっかり摂るよう意識。この前も白米をもりもり食べていたら、さっしーちゃんに「日本昔ばなしに出てくるごはんみたいですね」って驚かれました(笑)。お魚や納豆が好きなので、たんぱく質はそこでフォローしています。秋から冬にかけては野菜鍋をよく食べるんですけど、あったまるし食物繊維も豊富で大好き。今の食生活は睡眠の質を上げるためにいろいろ試した結果、たどり着いたものなんですが、カロリーや脂質が自然と抑えられるので結果的にボディメイクにつながりました。体調が整って、肌もキレイになっていいことずくめ」



心の健康の保ち方

「SNSを一切やらないこと。時々見たりはするけど、自分で発信し始めるとそれに対するリアクションがどうしても気になってしまいそう。だったらノータッチでいる方が心が健やかでいられるかなって。人のにちょこちょこ出るのは好きなんですけどね♡」



人生コスメ３つあげるなら？

1



「ツヤんとした透明感たっぷりの肌づくりに欠かせません！ リキッドとクリームはその日の肌の調子や季節で使い分けたい」



2



「ナチュラルなブラウンなのにフレームにきちんと存在感を授けてくれる名品。これから先も、公私ともにお世話になります」

3



「唇にのってくれて保湿力がちゃんと高くて、これだけで唇がちゅるんと見えるんです。家に5本くらい常備してます」

1 (右)アンプリチュード　ロングラスティング リキッドファンデーション　¥9,900
(左)同　ロングラスティング　クリームファンデーション　¥8,800 (9/14発売)
2 ラブ・ライナー　リキッドアイライナーR4　ブラウン　¥1,760／msh
3 オバジ　ダーマパワーX リップ エッセンス　¥1,650／ロート製薬

RINO さっし〜の美ヒミツ

**自分が心からいいと思うものを取り入れて
楽しく、心地よくキレイを磨くのが
ずっと変わらない我らがさっし〜のスタイル！**



スタイルキープのコツは？

「週2〜3回、パーソナルトレーニングのジムに通ってます。
あと私、けっこう歩くんですよね。ジムの行き帰りもそうだし、
友達とごはんに行った後とかも歩くのが習慣なんですけど、
有酸素運動をすると代謝が上がって脂肪が燃焼されやすく
なるので、地味にスタイルキープにつながっているのかも
しれません。食生活は可能な範囲で脂質をなるべく抑えて
たんぱく質と野菜を積極的に摂るようにしています。
"代謝を上げるためには糖質も大切だからお米を食べて
ください"とジムの先生に言われて、絶賛頑張り中です」

心の健康の保ち方

「心に元気がなくなってしまった時は、できる範囲で
仕事を一回すべてお休みさせてもらいます。その期間は
YouTubeやSNSを見ないようにしてデジタルデトックス。
ちょっと極端に映るかもしれませんが、一回きちんと
リセットすることでびっくりするくらい心が回復。再度
仕事と向き合った時のパフォーマンスも上がります」

人生コスメ3つあげるなら？



1

「ベースメイクにこれを
仕込むだけで、透明感と
ツヤが半端なく出るんです！
これなしでは生きられない」

2

「リリミュウのリップが
ようやく完成しました！
色も質感も持ちもマジで
いいので、ご期待ください」



3

「いろいろ試して、ようやく
運命のリップにたどり着きました。
しっかり潤って、ふっくら。
リピートして今3本目です♡」

1 リリミュウ　トーンアップカラープライマー
グロウラベンダー　¥1,760／コージー本舗
2 開発中のリリミュウのリップ！
3 ドゥ・ラ・メール　ザ・リップ　ボリューマイザー　¥9,350

夏枯れに効くヘアケア

「表参道にある『SOKI』というヘッドスパに通うように
なったら、頭皮が健やかになったおかげか、髪がイキイキ。
秒で寝落ちするくらい至福で、終わった後の髪がサラサラに
なるのもいいんですよね。おすすめ！　あと、自宅では
お風呂上がり、ちゃんと髪を乾かしてから寝るようにして
います。濡れたまま寝るとさらに枯れるので要注意です」



**SOKI
HEAD SPA SALON**
頭皮から健康な髪を育む。㊟東京都渋谷区神宮前4-6-8 原宿ビーム・スクエアー2F ㊖10:00〜22:00 無休 Instagram：@soki_headspa 極上リラックス スパコース 60分¥10,890〜

デートの鉄板スタイル教えて

「初めてのデートは、ワンピースとかちょっと
気合を入れちゃうかも。で、付き合いが長くなるに
つれてどんどん着るものに色がなくなって、
シルエットもずるずる、だらーんってしていくタイプ。
メイクに関しては自分の中でテッパンのいつもの
顔があるから、大幅に変えたりしないです。
でも万が一、屋外の日差しがガンガン当たるカフェに
行く場合は"こんなはずじゃなかったのに"って
落ち込まないようにベースメイクを薄くします。
あと意外にも、ハンカチは絶対持ち歩く人です」

秋ファッション！

「そろそろ運命のデニムを見つけたいって思ってます。
ないんですよ、マジで。って今答えたら、みな実さんが
『リーバイスでオリジナルデニムが作れるって知ってる？』
って教えてくれたので、すぐにでも行きたいと思います。
もうこれ、秋の目標にしようと思います」

美肌の秘訣は？

「私はできるだけたくさん寝るようにしています。
寝ている間に成長ホルモンが分泌されて
肌のターンオーバーを促してくれるから、
毎晩24時にはベッドに入るようにしています。
でもさっき毎日8〜9時間寝てるって発言をしたら
みな実さんから"8時間以上寝ると太りやすい
細胞が元気になっちゃうから、睡眠時間は
7時間がいいんだよ"っていう話を聞いて、
今密かに怯えてます。この10年くらいずっと
太りやすい細胞の活動を応援しちゃってたかも。
今夜からピッタリ7時間睡眠に変更します。
この機会に、皆さんもそうしましょ！」

ドレス¥24,200／ロザリームーン（ロザリー）　イヤカフ（右耳）¥1,980／ゴールディ　シューズ／スタイリスト私物

お願いだから使ってみて！ 全力おすすめ委員会 OSUSUME

お目が高〜いふたりのお眼鏡にかなったものを
ただただリコメンドし合うだけのコーナー。
取り入れるだけで、
キレイが加速する気がするから不思議。

おいしーヘルシーの推しは、この2つに決定

(み)「さっしーちゃん、ちょっと身体をリセットしたいなっていう時に取り入れてるヘルシーな食事でオススメってあったりする？」
(さ)「あります！　ちょっと前に『DELIFAS！』っていう食べるファスティングをしたんですけど、そこが今お粥やスープ(1)を出していて、置き換えにぴったりなんですよね。超おいしいのに200kcal以下くらいで栄養バランスと味もよくて、かなり使えます。冷凍しておいて湯煎にかけるだけでいいから、ヘトヘトの時でも食べやすい」(み)「いいね。それめちゃくちゃ気になる」(さ)「あと、みな実さんが前に教えてくれたbe my floraの5ベジスープ(2)もめちゃめちゃおいしくないですか」
(み)「あれ最高だよね。根菜がたっぷり入ってて、野菜の旨味がギュッて凝縮されたおだしに癒される〜。あんなにおいしくて腸内環境を整えてくれるのがすごすぎ！」
(さ)「私もリピートしてます。みな実さんに教えてもらうものってどれも惹かれるものばっかりで、すぐポチっちゃうんですよね」
(さ)「お互い、仕事でボディメイクを頑張ってるタイミングがけっこうあるから、こういう情報交換ができるのもすごくうれしい」



(1)玄米、発酵食品を使用したお粥と野菜たっぷりのスープが各3袋ずつセットに。ヘルシーなだけでなく、ミシュラン店のシェフ監修だからおいしく食べながら置き換えやリセットができて便利。DELIFAS！　お粥＆スープセット　¥4,950



(2)有機の金沢醤油と三河みりんだけで味つけした、野菜の恵みを贅沢に詰め込んだスープ。クール便で配達されます。be my flora 5ベジスープセット　8個入り　¥7,040／REBEAUTY

おやすみ中だって美容に余念なし！

(さ)「寝ている間の摩擦で髪が傷んじゃうのが気になって、最近、このtsumuguの美髪シュシュ(1)を手に入れたんですよ。髪をくるっとまとめてギュッてするだけでキューティクルを守ってくれるし、ナイトキャップと違って前髪にクセがつかないところもお気に入り！　みな実さんにもぜひ使ってほしい〜」
(み)「髪のびたら買ってみる！　私はね、ナイトキャップに挑戦したけど、朝起きるととれていることが多くて、シルクの枕カバーにしたのよ。枕カバー自体をシルクにしちゃえば、ストレスなく摩擦が防げてよくない？プライベート・スプーンズ・クラブの(2)を愛用してるよ」(さ)「わかります。でも、うち猫が爪が長くて枕カバー、ビリビリにしちゃうんですよ…」
(み)「大変！　じゃあ、これはar読者のみんなへのオススメということで。あと、マットレス大事!!　私ね、エアウィーヴのL01っていうマットレス(3)に替えてから寝つきがすごくよくなったの。今、3年目。寝返りが打ちやすい設計なんだって」
(さ)「睡眠には命かけてる方なのでかなり気になります」
(み)「今度うちに来たら、試しに寝てみて♡」


(3)ベースとトッパーの2層構造。肩は柔らかめ、腰は硬めの設計で寝返りしやすく、就寝中腰が沈み込むのを軽減。カバーは取り外して洗える。エアウィーヴ　ベッドマットレス　L01　¥264,000〜



(1)24時間つけているだけでヘアケアできると話題沸騰中の高級シルクでできたシュシュ。洗えるシルクでお手入れが簡単なのも魅力。tsumugu 美髪シュシュ　¥7,700／ツムグ バイシキ


(2)吸湿性と除湿性に優れたシルク100%。寝返りによる摩擦から髪を守ってくれる。プライベート・スプーンズ・クラブ　シルクピローケース　ホワイト　43×63㎝　¥15,400



〈共通〉サロペット¥50,600／TAN　中に着たブラトップ¥24,200／バウム・ウンド・ヘルガーテン(エスアンドティ)　〈指原さん〉ハートピアス¥35,200／ブラウ　〈田中さん〉イヤリング¥2,310／ゴールディ


赤みを感じるヌーディブラウン。マスクプルーフ。パルファン・クリスチャン・ディオール　ルージュ ディオール フォーエヴァー リキッド　200　¥5,170

私たちふたりから読者のみんなに「使ってみて」

(さ)「このリップはオススメというか、お揃いで買ったんですよね」
(み)「そうそう。さっしーちゃんとコスメのお買い物するの楽しい〜♡」
(さ)「私、リップの色はけっこうガツンと色がのるものが好きで、ついそういうのばっかり集めちゃうんですけど、このディオールのリキッドルージュはまさにツボ」
(み)「ブラウンなんだけどどこか柔らかさもあって、それとなーく赤みをはらんでいるから品のいい色香も漂うところが絶妙で秀逸なカラーだよね」
(さ)「そうなんです。しかもちゃんと落ちないでとどまっててくれるし、マスクプルーフなところも快適。マットな中にツヤがにじむところもいいですよね」
(み)「わかる。カサつきが大敵な大人の心に寄り添ってくれてて優しい」
(さ)「夏の終わりから秋にかけて、ますます出番が増えそうな予感です！」

お買い物のオススメスポットに連れてって♥

(み)「前に一回、一緒にお買い物した時は、さっしーちゃんがお金を使わないって決めてた日だったから(笑)、お買い物、リベンジしたいねぇ〜」
(さ)「カードの限度額が低すぎて基本使えないから、いつも現金で買い物するんですよ。あの日はおろしてなくて持ち合わせが全然なかったから、欲しいものも泣く泣く諦めました」
(み)「そういうことだったんだ(笑)。あの時は私がよくふらっと立ち寄る六本木ミッドタウンの中のイセタンサローネに行ったよね。さっしーちゃんは、いつもどこで買い物してるの??」
(さ)「一番買い物するのは、表参道ヒルズの2Fにある『Edition Omotesando Hills Store』です。でも私、おしゃれするの好きなんですけど、そこまで関心もなくて。今、私服で着てるワンピも5年目に突入してますし。みな実さん、いつもコーディネートがキレイで羨ましいです、本当に」
(み)「その表参道ヒルズのお店、一緒に行こ♡　ちゃんと現金おろしてから来てね！」

MINAMI ♡ RINO

VIVIVI NA FUTARI



MINAMI'S SELECT



モードに使いこなせたらいいな

唯一無二なトーンに惹かれました

肌に上品なオーラをまとえるよ！

このパレット買うって決めた♡

いろんな意味ですごく重宝しそう

① 「ピンクトーンなのに腫れぼったくならなくて、グラデーションにしてもそれぞれを単色で使ってもおしゃれ。捨て色がありません」ゲラン　オンブル ジェ　530　¥10,340

② 「付属のブラシでふわっとつけると顔全体がトーンアップしてキメが整列。毛穴が目立ちにくくなるところも好き」コスメデコルテ　AQ オーラ リフレクター　03　¥11,000

③ 「適度に深みのある白っぽくないベージュで、秋冬のこっくり系のお洋服が軽やかに着こなせそう」SUQQU　シアー マット リップスティック　14　¥5,500（セット価格）

④ 「肌なじみのいいバーリィベージュ。お顔はもちろん、デコルテや肩まわりが開いた服を着る時にサッとなじませても素敵です」THREE　リフレクトグロー　X01　¥3,300（限定）

⑤ 「一度塗りだと薄墨っぽくなって、重ねると深みが出て、洗練されたカラー。秋冬のファッションと相思相愛な予感がします」RMK　ネイルラッカー　EX-01　¥2,200（限定）

さしみなの 美美美な秋コスメ

VIVIVI COSME

この秋もズラリと出揃った新作コスメの中から
ときめいたアイテムをピックアップしてもらいました。
ウィッシュリストの参考にして、美美美な秋を迎えて！





〈指原さん〉中に着たTシャツ（参考商品）／デッアー ヨリミチ
その他／スタイリスト私物
〈田中さん〉フーディ¥12,650／Champion（チャンピオン ブランドハウス シブヤ トウキョウ）
スウェットパンツ¥14,300／ワンディースプーン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）
イヤカフ（2個セット）¥29,700／シンパシー オブ ソウル スタイル（フラッパーズ）



SASSY'S SELECT



持ってるだけで優勝！　大優勝！

大人のためのピンク、見っけ♡

くすみ感が絶妙でグッときました

ワントーンメイク推奨カラー

下まつ毛にピンポで塗りたい

① 「ちょっと勇気がいるように見せかけていつも通り繊細な発色で大人も使いやすいピンク。肌への密着感も素晴らしい」アンプリチュード　コンスピキュアス アイズ　12　¥7,700

② 「持ってるだけで満たされるのに使っても可愛いとか、さすがすぎません？　ツイードのポーチも素敵」シャネル　レ キャトル オンブル ツイード　02　¥11,880（9/9数量限定発売）

③ 「シンプルなモノトーンコーデに映えそう。ハケも塗りやすくて、好きなんですよね」パルファン・クリスチャン・ディオール　ディオール ヴェルニ　720　¥3,520

④ 「ベリーみのあるこれなら赤マスカラ初心者の私も挑戦できそう」ジルスチュアート　ブルーミングラッシュ　ニュアンスカーラー　サンセットプロムナード　07　¥3,300／ジルスチュアート　ビューティ

⑤ 「ムースみたいにふわふわで透明感も狙えるピーチピンク。密着感が高くて乾燥しなくて可愛いうえ快適なんですよ」トーン　シルキー ムース アイシャドウ　01　¥3,080



さしみなが答えます!

テーマ： コンプレックスについて

さしみながお悩み相談に乗ってくれる、またとない
ビッグチャンスの到来で、arインスタに質問が殺到！
金言が降り注ぐ2ページを読み込んで、自己肯定感プチ上げ！

友達が少ないって ださいことなのでしょうか。

さ「友達が少ないのって、私はむしろ
誇れることだと思いますけどね。
大事な人が明確なのってシンプルに
生きやすいと思うんですよ。例えば結婚式を
するってなった時、"あの人を呼んだら
この人も呼ばなきゃ…"とか悩まなくて
いいわけだし。すごく気が楽ですよね」
み「そうなんだよね。友達が多いのって
傍から見ると楽しそうではあるんだけど、
そのぶん交友関係が広くなるから変な
噂話とか煩わしいことに巻き込まれることが
増えるのも必然で。今いるお友達と
お互いを大切にし合えれば、なんだかんだ
それが一番幸せな気が私はするけど、どう？」
さ「本当にその通りだと思います」



鼻が低くて丸い団子です。 おふたりは、どうしても好きになれない部分は どうしていますか？ 受け入れますか？ 直そうとしますか？

み「どうしても嫌なところばっかりが、自分では気になるよね。
あれが嫌だこれが嫌だってなってしまいがち。
その視点を無理にでも変えて、よい部分を伸ばす方向にシフトチェンジできたら
見える景色が変わりそう。例えばパーツに自信がなくても、肌がきれいだったら、
そこにさらに磨きをかけてみると、団子鼻であることよりも、"肌キレイ！"って
みんなの視線を集められそうな気がする」
さ「あと、鼻が丸いのってある意味、個性じゃないですか。
その個性が残ってるパーツを残さないと、その人らしさが
かき消されちゃう気もして、ちょっと寂しいですよね」
み「一般的にキレイだと言われる女優さんが全員鼻筋が通ってるわけでもないしね。
表情や雰囲気が醸す美しさや魅力が、そんなものを凌駕してしまったりするのよね」
さ「はい。だから、丸いお鼻は残したままで、それ以外の
伸び代がありそうなところを磨くのがいいと思います。
まずはダイエットとスキンケアを頑張ってみるのはいかがでしょう？」



あざとい女の子になりたいのですが、なれません…。 ふたりが思う「あざとい女の子」ってどんな人？ ちなみに過去におふたりが「あざとい！」と言われた 言動があれば、参考にしたいので教えてください！

さ「みな実さんたちの番組でいい意味に転換されたけど、
あざといって、本来は悪口でしたよね」
み「ぶりっこの延長線上で、ズル賢いみたいなイメージが
強かったよね。メイクとかファッションは"あざと可愛い"を
取り入れてみるのはアリだと思うけど、
キャラや言動に関してはあえて目指すものでもない気がする…」
さ「なるとしたら、本来望んでる場所でだけでよくないですか？
万人にモテるより、たったひとりの好きな人にモテる"ひとりモテ"が
女のコにとっての幸せだと思うんですけど、どこでもあざとくしてると
本当の幸せから遠ざかっていく気がするというか。だから、
好きな人の前でだけ可愛い自分を見せたいということであれば、
その時だけ無理のない範囲であざと可愛くしてみるのはアリかと」
み「さっしーちゃん、あざといって言われる？」
さ「言われないです、誰からも」
み「だよね。きっと同じことをしても私はあざといって
言われるけど、さっしーちゃんは言われない。その違いって
なんなんだろうね…おかしいよね(笑)??」
さ「でも、みな実さんに対する"あざとい"は可愛いって意味だから
そこはいい意味で捉えればいいと思いますよ…って、
なぜかみな実さんのお悩みに答える結末になってしまいました(笑)。
こんな感じで、参考になりましたか？」



どうしてもオトしたい男性がいます!! これは効く…という必勝法があれば教えてください！

さ「最初以外は、向こうから連絡が来なかったらこちらから
もう連絡しない！ 連絡来ないけどアピールし続けてると
気づかないうちに嫌われることの方が多い気がする…」
み「え！ でも、それだとこっちの気持ちが相手に
伝わらなくない!? 相手との関係が進展しないよね」
さ「みな実さんとかキレイな人以外は、そこに気づかず
無茶すると、恋の屍になっていくんです…私も然り。
だから、一発アピールして脈がない場合は諦めた方がいいです」
み「なるほど。私はオトしたい人がいたら目でオトす！
ジーって目を見られると興味があろうがなかろうが、誰でも
ドキドキする…はず(笑)。で、そこから先は相手の話を聞く
ことに集中！ 自分の話を楽しそうに聞いてもらえたら、
また会いたいなって思ってくれる気がしない？」
さ「じゃあ、結論として私たちの意見を組み合わせましょ！
最初のデートで相手の目を見て、聞き上手になって、
それでもリアクションが薄かったら、その恋はもうやめる」
み「うんうん！ あと、また誘ってもらえた場合、
向こうが指定してきた日に予定が入っていたら無理にズラしたり
しないで"ごめん、この日は予定があるからこの日は??"って
別日を提案できた方がいい気がする。これって興味がある人にはできなくて
興味がない人にはできるよね。そうすると興味がない人から、より
興味を持たれちゃうから、逆手にとると効果アリだと思う！」
さ「しびれる…今後の恋愛で私も実践したいです」



MINAMI ♡ RINO VIVIVI NA FUTARI

ざっしーの部屋名物 読者の悩みに ONAYAMI SOUDAN



胸が小さく色気が出せないです。(どうにかならないか、つい考えたり調べたりしちゃう)

(み)「胸が小さくても色気がある人は、世の中にはたくさんいるから、色気と胸の大小はそれほど関係ないかもよ？ あったらあったで洋服が似合わなかったり、悪目立ちして恥ずかしかったりで、胸元が大きく開いたデザインの服は逆に着られないかな」
(さ)「あんまりバストを強調するのって、品のないセクシーアピールにつながるから、そこ目当てに寄ってくるような人からしかモテない気がしますしね。結局のところ、話し方や所作が素敵な女性に上品な色気が漂う気がするから、胸にとらわれちゃダメだと思う！」
(み)「いいこと考えた！　壇蜜さんを研究してみよう！ 壇蜜さんがもし小胸さんだったとしても、やっぱり超絶色気があると思うんだよね」
(さ)「湿度と透明感を感じる肌って、セクシー界で最強ですもんね」
(み)「あと、胸がなければお尻をつくればいい。お尻はつくれるから！ さっしーちゃんもずっとトレーニングしてヒップアップ、頑張ってるじゃない？ 今日の撮影でピタピタのワンピ着てる時、すごく成果が出てて感動した」
(さ)「ありがとうございます。でも今日のヒップアップに関しては、みな実さんがプロデュースしたガードルをワンピの中にこっそりはいてたおかげっていうのも、かなり大きいです(笑)」







白肌になりたいのに焼けやすいのが悩みです。

(さ)「これはもう、肌を太陽にさらさないのが一番なんですかね？」
(み)「私もこのお悩みを寄せてくれた方と同じで本来焼けやすい肌質なんだけど、極論、それしかないと思う。すっごく徹底して日焼け対策をしていれば、自ずと結果はついてくるよね。日々実践している、私が証明です(笑)」
(さ)「みな実さんの紫外線対策は、本当に鉄壁ですもんね」
(み)「だって本気だから！　起きたら日焼け止めを塗って、外出る時は一瞬でも日傘をさして、夏の暑い日もノースリーブやTシャツの上に何か1枚羽織るかアームカバーをするようにしてる。ワンちゃんのお散歩はいつもそんな感じだから滝汗をかくことになるんだけど、日焼けしないことの方が大事だから気にならない」
(さ)「みな実さんの背中を追いかけて、紫外線対策の鬼になってください」

何でも三日坊主です。どうしたらいいでしょうか。

(み)「多分、何かしら結果が伴っていれば三日坊主にはならないはず。ダイエットとかも、頑張ってるうちにどんどん変化が目に見えて、結果が出ると楽しくなって〝もっと頑張ろう〟ってモチベーションが上がるじゃない？　だから、3か月は頑張ってみて、それでも結果が出なければスパッとやめるとか、ルールを設けるのはどうですか？」
(さ)「それも一理ありますよね。あとは、始めるまでに自分が本当にハマれるかハマれないかを見極める期間を設けるのもいいのかなって。何かを始めると少なからずお金がかかるじゃないですか。〝ギター買いました〟〝3日でやめまーす〟〝ゴルフ始めました〟〝やっぱ無理でーす〟…みたいなことが続くと身を滅ぼす感じもするから、冷静にジャッジしてください」

いつだってAMPHIが私の味方♥

Neo盛りで愛でボディになる!

「理想のバストに近づける♥」「テンションがアガるデザイン」「盛れるのにつけ心地も快適！」と、ar世代に絶大な支持を得ているアンフィに新作が登場。誰かのためじゃなく自分が愛でたくなるボディになれたら、自然とマインドもハッピーに。旅先にも持っていきたくなる、とっておきの"Neo盛り"ランジェリーをお届け。



"単色使いなのにこんなに華やかでゴージャス♡バストを優しく包み込むようなフィット感も◎！"

—from Michi

"谷間"と"スレンダー"を両立させた魅惑のブラで自信をつけて

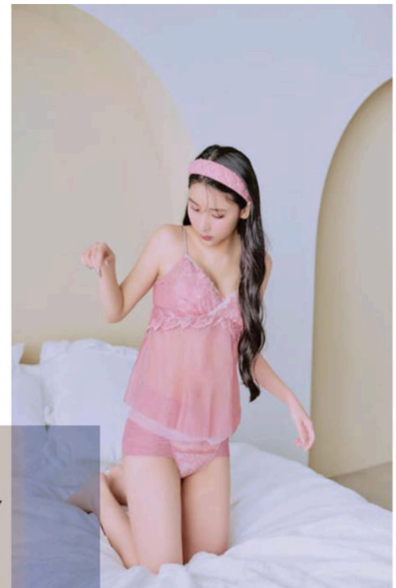
「肌をヘルシーに見せてくれるニュアンスカラーがステキ。リゾートに持っていきたいセットですね。繊細なレースが可愛いショーツは通気性もよく、旅先でも心地よく過ごせそう」と、ミチもお気に入り。フェミニンなルックスと、頼もしい谷間造形機能で愛され続けているアンフィの主力ブラ・グラマリッチシリーズ。バストサイドをスッキリと見せてくれる"脇スッキリtype"に、大花を大胆にあしらったリッチな新デザインが仲間入り。ブラジャー[BYJ665]¥4,620〜、ショーツ[PYJ265]¥3,080／アンフィ　ヘアアクセ／スタイリスト私物

脇スッキリタイプ

Glama-Rich

“ピンクのフラワーレースは
身にまとうだけでキブンが
アガる♡　女友達との
ホテルステイでつけたいな”

from Michi



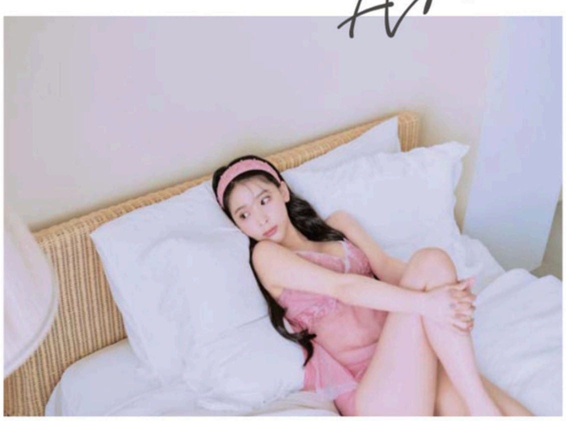
カラダの曲線に沿うように、ぴったりフィットするデコラなレースが女子力満点。丸みのあるキレイなヒップに魅せるショーツは、タイトめのワンピやパンツルックの日に頼りたい一枚。ブラジャー[BYJ665]¥4,620〜、機能ショーツ[GYJ665]¥3,520／アンフィ　カチューシャ¥3,000／メルシーナ　カーディガン¥5,980／トリート ユアセルフ（トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店）



Michi meets AMPHI.

ピンクにレース、シフォン…女のコの“好き”をぎゅっと凝縮





お部屋でのんびり過ごしたい時は、同じシリーズのキャミソールをON。シアーな素材が重なった繊細さにキュン♡　キャミソール[CYJ365]¥7,150／アンフィ

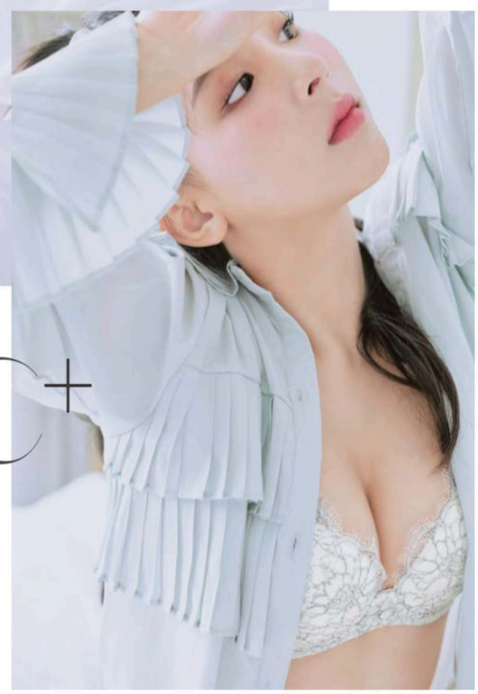
Model:Michi　Photo:tAiki、Nakamura Ayako　Styling:Kasahara Yuri
Hair Makeup:Sakamoto Reika（Allure）　Text:Iseki Sayaka
Design:Suzuki Satomi（wyeth wyeth）



“盛ったバストを
美しくキープしてくれる
安心感と快適な
つけ心地が新感覚！”

from Michi

「盛りたいけどワイヤーレスが好み」なら、ブラジェニックプラス



BRAGENIC+

盛れるノンワイヤーブラとして定評のあるブラジェニックプラスに
新作が登場。カップ上下に厚みを持たせた〝ダブルアップ構造〟と、
ハンモックのような〝ワイドシート構造〟で、
バストの浮きや脇流れを抑えつつ、キレイな形をキープ！
「アイボリーのベースにブルーが浮き立つ、上品で爽やかな
レースが魅力的。洋服を選ばないデザインだから、
海外など旅行先でも重宝しそう」
ブラジャー[BMI431]￥3,960〜、ショーツ[PMI131]￥1,430
（ともに9/16発売予定）／アンフィ　シャツ￥4,180／Olu.

Glama-Rich

P38〜39でミチが着ている色含め、カラバリは全5色。大人買いで印象チェンジするのもオススメ。

脇スッキリタイプ×推しショーツ

ダスティなピンクレースは
大人にちょうどいい甘さ

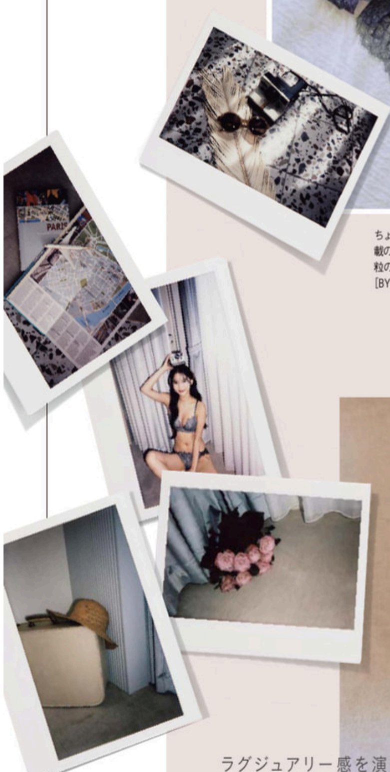


ピンクのランジェリーは、私たちが女のコであることを改めて思い出させてくれる、特別な存在。落ち着いたトーンを選べば、肌にしっくりなじむうえ、上品さも十二分。ブラジャー[BYJ665]¥4,620〜、ショーツ[PYJ265]¥3,080／アンフィ

凛としたムードを醸し出す
パープルは、美肌見えも◎



ちょっぴり背伸びをしたい日は、グラマラスかつクラス感も満載のディープなパープルレースをチョイス。胸元でキラめく一粒のビジューで、センシュアルに拍車をかけて。ブラジャー[BYJ665]¥4,620〜、ショーツ[PYJ265]¥3,080／アンフィ



ベージュ×ミントの配色は
着るだけで今っぽいおしゃれな印象に



肌見せを存分に楽しみたい海辺のバカンスのお供には、ヌーディなベージュカラーをセレクト。肩紐がチラ見えしてもしゃれるミント色もナイスアクセント♡　ブラジャー[BYJ665]¥4,620〜、ショーツ[PYJ165]¥2,310／アンフィ
ハット／スタイリスト私物



ラグジュアリー感を演出したい
ディナーデートにはブラックを

旅先での特別な夜に選びたいのは、大人のムードをまとえるブラックレース。ウエスト部分にレースを贅沢にあしらったソングで、ショーツもセクシー＆リッチに。ブラジャー[BYJ665]¥4,620〜、ショーツ[PYJ565]¥2,530／アンフィ

女の子は
ロザリームーンで
夢を見る

Rosary's Love Up Method

ar読者の心をときめかせ続けてくれるファッションブランド・
ロザリームーン。そんなロザリー×arで、
毎月テーマを決めて"女の楽しみ方"をご紹介♡
今月のゲストは、誌面でも活躍中のスタイリスト・中村璃乃さん。
この秋注目の服や、自身が始めた
ファッションブランド「ER」の服作りについて
磯部さんと語ってもらいました!

Rosarymoon とは?

大胆な背中見せやスリット、絶妙なニュアンスカラーやシルエット…。節々から"女性であること"の楽しさを感じさせてくれる唯一無二のブランド。いつでもときめく心を忘れない、作り手の想いがこもった服たちは、モデルやタレントからも愛される♡

THEME : AUTUMN CLOTHES

Photo :
Noda Wakaba (TRON)

Styling :
Nakamura Rino

Hair Makeup :
Kitahara Conomi (KiKi inc.)

Model :
Hirukawa Yu

Design :
Naitoh Hanako



秋を漂わせるシャレ柄に 大人なピンクでムードひと匙

ロザリームーンの定番のニットレオタードが
今季はピンクで登場。大胆な背中開きと、
肌を包み込む優しい素材感が気持ちいい♥
サイドスリットが入った細みのパンツは、
ダルメシアンにも葉にも見える柄がなんともシャレ!
実は背中にスリットが入ったシャツと合わせて
柄からほんのり秋を感じるのも◎。

バックホールレオタード¥19,580、
サイドスリットハイウエストパンツ¥24,200、
バックスリットビッグシャツ¥24,200/
ロザリームーン(ロザリー)

Designer 磯部愛里 × Stylist 中村璃乃 Talk about...



磯部「この秋のロザリーの差し色はピンク。ベーシックな白・黒・ベージュはマストで入れて、どんな色を持ってこようと思った時に、ピンクが欲しかったんだよね。あんまり流行色だから入れようっていうのは考えないかなぁ。璃乃ちゃんは、自分のブランドの「ER」も始めたと思うけど、気になる色とかあった?」

中村「トレンド的には寒色系からピンクや淡いパープルが戻ってきたという印象です。私たちも、そういう淡い優しい色はマストで入れたいなと思っていました」

磯部「わかる。私もパキッとした濃い色よりはピンクや水色が好き。柄については馬柄モチーフのワンピースもあるんだけど、よく見ないと馬ってわからないくらいの幾何学模様っぽい感じにしています。モデルカットのシャツとパンツもダルメシアンっぽいけど、葉っぱにも見えるような曖昧な感じにしていて。これって決めていないのがあえてポイントかも」

中村「ダルメシアン柄だと思っていました! 私もロゴの総柄とかは自分のブランドでもやってみたいなって思いますね。普段は一緒にブランドをやっているemmaと二人でとにかくアイディアを出し合って服を形にしていくんですが、磯部さんはどうやっていますか?」

磯部「私は、先にルックのロケ場所を決めてモデルを決めて、そこから服作りに入るんだよね。そのモデルに似合うものを作っていると言っても過言じゃないかも」

中村「私も自分たちに似合うものを!と思って作っています! 服作りって正解がないから難しいですよね」

磯部「そうだよね。モデルが着て違和感があるものを作ってもしょうがないから、秋のルックを見てモデルに似合っていてこれを着たい!と思ってもらうことが大切かな」

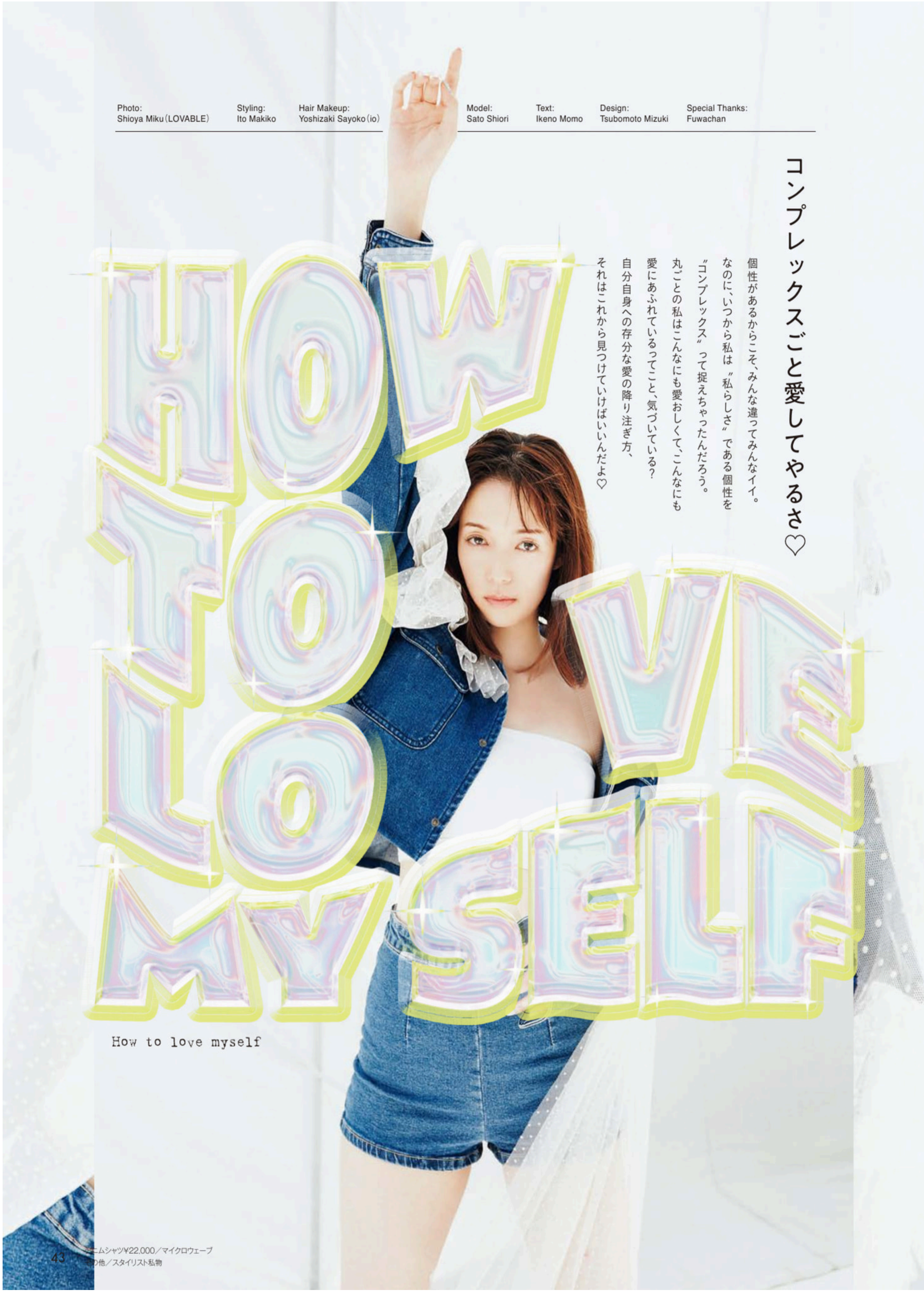
Photo: Shioya Miku（LOVABLE） Styling: Ito Makiko Hair Makeup: Yoshizaki Sayoko（io） Model: Sato Shiori Text: Ikeno Momo Design: Tsubomoto Mizuki Special Thanks: Fuwachan

コンプレックスごと愛してやるさ♡

個性があるからこそ、みんな違ってみんなイイ。
なのに、いつから私は〝私らしさ〟である個性を
〝コンプレックス〟って捉えちゃったんだろう。
丸ごとの私はこんなにも愛おしくて、こんなにも
愛にあふれているってこと、気づいている？
自分自身への存分な愛の降り注ぎ方、
それはこれから見つけていけばいいんだよ♡

HOW TO LOVE MYSELF

How to love myself



デニムシャツ¥22,000／マイクロウェーブ
その他／スタイリスト私物



こんな女の子になりたい

Love me girlの7mind.

誰もが抱えるコンプレックス、どう向き合うのが私的BESTなんだろう。
知らずに自分の心を傷つける思考のクセがついてる人もいるかもしれない。
自分を愛してハッピーに過ごしたいみんなへ♡
これがarの提唱するLove me girl流マインドなのだ！

私を一番愛せるのは私自身！

1 How to love myself...

いつもGALマインド

なりたい自分になるためにストイックなのも大事だけれど、
暗くネガティブな渦に巻き込まれそうな時
「なんとかなるっしょ?」と心のギャルに言ってもらえたら。
ふっと心が軽くなって、
見える景色も開けてくるから。
底抜けに明るくて、"まあいいか"って悩みも吹き飛ばす。
軽やかなギャルマインドに理屈はいらない。



3 小さなHAPPYを見つける

私たちって謙虚に見えて、意外と
欲張り。大きな幸せばかり見て、
日々の小さな幸せを見逃してない？
幸せの解像度を上げれば私たちの毎日って
毎分毎秒ハッピーにあふれてる！

How to love myself...

2 自分のLOVEいトコロリストをつくる

自分自身を愛するために、まずは自分を知ること。そのためにも
まずは自分の好きなところのリストをつくってみて。
友達や家族に聞いたり、
自分なりに見つけてみると、気づかなかった自分の
ラブい部分が出てくるはず。
書き出した項目の数だけ、あなたは最強&最高ってこと！

4 コンプレックスをPOSITIVEに捉える

〝短所は長所の裏返し〟という言葉があるけれど、
コンプレックスってまさにそれ。自分がコンプレックスに
思うところって、実は人から見たら
羨ましポイントだったり。
人見知りが悩みで会話が苦手な人も
見方を変えれば周りを気にかけて、人の話が聞ける人。
ないものねだりが人の常。
他人のことは簡単に羨ましがるのに
なんで自分のことは羨ましがれないの⁉
私らしさをマイナスに捉えず、プラスに考えてみて。
そうすればそれはあなただけの武器になるから。

5 1日最低10 SMILE以上！

笑う門には福来る、笑う人には美が宿る。
女の子にとって笑顔はやっぱり最高のメイクなの。
心が少しでもルンと跳ねたら口角上げてこ♡
幸せも人も惹きつける超簡単なおまじない！

How to love myself...

6 心のDETOXを忘れない！

どんなにポジティブでも、身体と一緒で心も少しずつ疲れが
溜まってきちゃう。そんな時に忘れちゃいけないのが心のデトックス。
Love me girlなら、ゴシップや人の悪口ですっきり、なんてのはSTOP。
イイものを食べたり、素敵な景色を眺めたり、
大好きな人と会ったり。もっと自分の〝好き〟で満たすデトックスで
周りの人までハッピーに巻き込めたら最高！

How to love myself...

7 たまにはゆったりBREAKを取る

自分と向き合うことに疲れたら、
時には立ち止まることも大切なのさ。
歩くスピードも休む場所も全部自分の思うまま。

ワンピース¥17,600／マイクロウェーブ
デニム¥14,300／リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン)
インナー／スタイリスト私物



等身大の私たちコンプレックス。

コンプに悩んでいるのは私だけじゃない。ar公式SNSで約30万人に聞いてみた等身大のコンプレックス。それぞれの悩みと向き合い方から、私なりの向き合い方を見つけるヒントを探してみよう。

みんなの本音を覗いてみよう

毛量が多いこと。どうしようもないのかなー？
@ko_kami830

コンプレックスは隠す。お金を貯めてどうにかしたい

ホクロが多いこと。前髪やマスクで頑張って隠している

ある。ただ苦しんでる
@olive_mmegane

コンプレックスはたくさんあります！

でも受け入れて、なるべく自分のコンプレックスもいいやん！って思えるように、憧れの人をマネしたり、ポジティブに変換します♡
@m.book9710

諦める！
@hiroka419

そばかすが昔からのコンプレックスです
@chiharu302

アトピーの跡と毛深いのが悩みだった。でも、人生初めての彼氏に言ったら「どこが？」って言われて吹き飛んだ
@_cot18

背が高いこと、色黒なこと。健康的って思うようにしている
@arish_o0

ニキビ…。皮膚科に行ってできる限りのケアを
@das_ist_saho

ここ1年で10キロ増。
職場で言ってくる人がいます…。家に帰って家族に聞いてもらう
@niepiii__86

顔の同じ場所に4つホクロがあるところ…
@f____a36

男顔、ではなく少年顔。

メイク、マツパなど何が似合うのかわからない。arが好きなのに、arのような系統は着ることも、メイクをすることもできないこと
@_itsautomatic____

自信のなさがコンプレックス…自信をなくしそうになったら筋トレ！
@kcc45eve

人には絶対に言わない！

人に言うとイジっていいと思われそう…。自分の中で解決する！
@mochimochi_mimgmimg

脚が太いこと。
でも、今ストレッチとかして細くしようとしている！
@____0im

ヘソがデベソではないけど、普通の形とは違う…。だからクロップドTが着れない

必要なひとりの時間が多すぎる。もうちょっと楽しく長い時間、人と過ごせるようになりたい

毛孔性苔癬で背中と腕にブツブツがあって、本当は背中も腕も出る可愛い服が着たいけど着れない
@_m_k_y_k___

ゴツい脚や大きな胸を隠すためにダボッとしている服を着ているけど本当は身体にフィットした服を着たい！
@lw.free

立ち向かうけど、結構受け入れる
@sayuki.m12

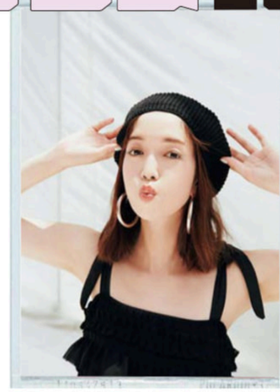
シャツ¥5,999／H&M(H&M カスタマーサービス)
タンクトップ／スタイリスト私物

みんなちがう、だからイイし、だから悩む

コンプレックスとのちょうどイイ距離感

どうしてもネガティブ方向へ自分のコンプを捉えてしまうあなた。
そんなコンプで溺れそうになっている人へ送る、「向き合い方の正解」について。
ティモンディ前田裕太さんが紡ぐ言葉から自分なりの解を見つけてみよう。





自分のコンプレックスを好きになる
って難しい。
許容できるようになるまでも、
時間がかかる。

高校時代、野球をやっていた時の私は、
あと5センチくらい、喉から手
どころでは済まず、
肘まで出るほど身長が欲しかった。
野球をやめれば、
脚の太さは気になるし、
声の質や天パなのもコンプレックス
だったりする。
それを、個性だから好きになろう、
だとか、
他人から良いじゃん！と
言われたところで、
自分自身が好きだと思えないもの
なのだから、仕方がない。

コンプレックスの正体は、
きっと差異なんだろう。
世界中のみんなが天パだったら、
僕はおそらく天パであることを
悩んでないし、
みんなが同じ脚の太さであれば、
自分の身体を嫌いになんてならない。
細い人が素敵なパンツをはきこなして
いるところを目にするから、
羨ましく思えるし、そうではない
自分の脚にコンプレックスを抱える。

無い物ねだりなのは分かっている。
けれど、足りないものは、どうしても
欲しくなるよね。





自分が望んでいるものを
持っている人がたくさんいるし、
その羨ましさが、コンプレックスに
余計に拍車をかける。

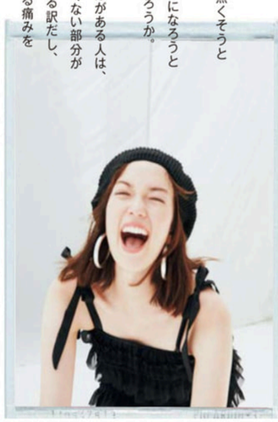
ただ、
僕は、
コンプレックスは持ち続けていいと思う。

だって、他人との違いに悩む人は、
魅力的だから。

差異に悩んで、折り合いを
つけようとしてみたり、
コンプレックスそのものを無くそうと
努力してみたり。
それって、自分をもっと好きになろうと
している証なのではないだろうか。

自分に触られたくない部分がある人は、
他人にも同様の触られたくない部分が
あると知っている人でもある訳だし、
コンプレックスを指摘される痛みを
知っているからこそ、
他人に思いやりのある言動を
することもできる。

コンプレックスは、時に自分の心を
引っ張って暗い気持ちにさせるけれど、
時には自分自身のことをより深く愛せる
ように高めてくれるものでもあるのだ。
そう、捉え方次第では毒と
思っていたものが
実は薬にもなりうるようなものなのでは
ないだろうか、と僕は思っている。


語ってくれたのは…

お笑い芸人
前田裕太さん
（ティモンディ）

1992年8月25日、神奈川出身。お笑い芸人「ティモンディ」のツッコミ、ネタ作り担当。愛媛県の済美高校野球部に所属した同級生・高岸宏行が相方で、2015年1月に結成。二人のYoutubeチャンネル「ティモンディチャンネル」の登録者数は28万超え。arweb連載「僕のあまのじゃく」では、フリースタイルエッセイを毎週土曜日20時にお届け中。

ワンピース¥5,499、
サンダル¥7,699／ダブルシー
帽子¥1,499／H&M
（H&M カスタマーサービス）
ピアス／スタイリスト私物

経営者・YouTuber

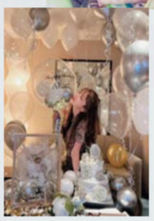
Thank you Complex



Rちゃん

中学後半から体型や顔、全てがコンプレックスになりました。原因は当時付き合ってた人と別れてヨリを戻したいと話したら「今お前太ってるし、やせたらいいよ。最初の頃の方が可愛かった」と言われたこと。大親友だと思っていた子の裏ブログで「笑った顔がカボチャみたい」などと外見の悪口をボロクソに書かれていたこと。有名になりたくてSNSに自撮りを載せていたら誹謗中傷を受けたこと。怒りと憎しみから「復讐してやる、見返してやる、私も同じように見下してやる」という、悲しい感情を原動力に食事制限のダイエットやメイク研究をめちゃくちゃ頑張ってました。でも、散々見た目にこだわった結果、やっぱり見た目より何よりも心の美しさが一番の美しさを引き出すことがわかって。私に暴言を吐いた人間と同じにはなりたくない、私と同じ感情になる人が減ってほしい、そう思えるようになりました。だから人に対しても優しくなれたし、無意味に人を傷つける言葉を使う人は今の私の周りにはひとりもいないんです。コンプレックスって結局周りが何を言おうが、自分の意思で変わることでしかなくせない。一度頭を整理するためにひとつずつ書き出すのがおすすめです。解決方法って必ずあるので。本気であれば努力もできるし、コンプレックスが完璧になくならなかったとしても、努力した自分を認めてあげることはできるはず。小さな解決方法をひとつずつやれないのであれば、もしかしたら本気のコンプレックスじゃなくて、なんだかんだ今の自分を愛せてるのかもしれない。まずは自分の頭を整理して理解してあげてね。ちなみに今の私に虫歯のなりかけ以外のコンプレックスはありません♡







考え方次第で
コンプもバネに♡

コンプがあっての今の私

Thank you Complex!

一番多いコンプレックスは見た目のコト。
悩む時間も努力できる根性も
変われた達成感も…。打倒コンプの道のりで
得たたくさんのものたちが今の私をつくる糧。
結局、心の成長が一番の財産でしょ!

ニット¥2,999、スカート¥2,999／H&M（H&M カスタマーサービス）
スニーカー¥18,700／ニューバランス（ニューバランスジャパン）
その他／スタイリスト私物

初代バチェロレッテ



Thank you Complex

福田萌子さん

MOEKO FUKUDA



コンプレックスはたくさんあるし、なくす努力をした時期もあるけど、それ含めて私なので、あってもなくても今の私に変わりありません。〝コンプレックスがある〟=〝持っているモノがある〟ということ。〝持っているモノ〟が何百も折り重なって世界でたったひとりの特別な自分。ちなみにコンプレックスをひとつ挙げるなら脇と左胸の下の副乳です。今でも脇のラインがきれいな身体を見るのが好きですが、私にはないものだから見ていて楽しいので比べて自分を卑下することはありません。だって私には副乳があって、副乳を持つ人の気持ちに寄り添うことができるから。語尾を〝ない〟ではなく〝ある〟に変換すると、たくさんのものを持っているとわかります。コンプレックスごと自分を認めるマインドを鍛えるHOW TOを私の著書『「なりたい自分」になるシンプルなルール』に書いているので、もし自己肯定感についてクエスチョンが浮かんだら、気が向いた時にでも読んでみてください♡





モテクリエイター・実業家



Thank you Complex

ゆうこすさん

YUKOSU





「おでこ広すぎて、はげて見えないかな～」と気にしてずっと厚め前髪で隠してたけど、逆効果。流行りのシースルーに挑戦したらアカ抜けて周りから褒められるように。人からどう見えるかって自分じゃわからないのでいろいろトライして、その都度周りの意見をもらうと突破口が開けるかも!



インフルエンサー



Thank you Complex

とれみさん

TOREMI



小学生で170cm、中学入学時には173cmもあった私の身長。あだ名は〝木偶の坊〟〝トーテムポール〟など、背にまつわるものばかりで、人より頭ひとつ飛び出ているのがいつも恥ずかしくて。当時好きだった人はもちろん私より背が低く「デカすぎて男みてぇ」と言われたことで一気にコンプレックスに。背を低く見せようと猫背&ぺたんこ靴が定着し、社会人になる頃にはストレス食いで体重88kg。縦にも横にも大きく、合コンで〝魔神ブウ〟と呼ばれる始末。写真で友達の2倍はある大きな背中に唖然とし、今度こそやせると決意。「高身長でスタイルがよければ私を笑った人たちをギャフンと言わせられる」と運動、食事、生活リズムなど、しっかり知識をつけて全力ダイエットに取り組んだ結果、−40kg。マイナスに感じていた〝背の高さ〟がスタイルアップのプラス要素に変化。白T×デニムのシンプル服でも「超かっこいい!」と褒めてもらえた時は本当に嬉しかった!



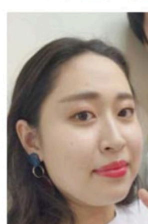
ものまねタレント



Thank you Complex

丸山 礼さん

REI MARUYAMA



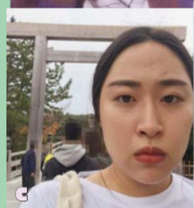


体型、一重まぶた、ニキビ跡、歯の黄ばみ…。どれも人と見比べることでより気になっちゃうもの。生かせるものは生かして、お肌とか治せるものは努力するなかで、同じような体型なのでコーデが参考になるとSNS上で言ってもらえたり、あとはモノマネが似やすい顔と気づいて武器のひとつにできたのは人生で最高のプラス。お友達に「私ってここ変だよね?」と聞かれても「え～そんなことなくない?」と答えるのと一緒で、他人にとってはな～んにも気にならないし、「ま、でもここは好きだし!」と肯定してあげると生きやすくなる!



Love me,

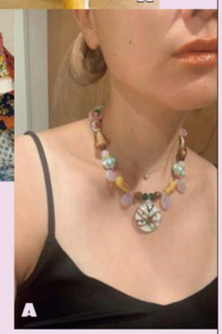


ひとりでぼーっとする時間がないと無理〜〜


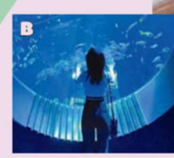
Maruyama Rei

Hanamori Yuri




お気に入りをまとってゴキゲン取り♪

ウエストマークのコーデでおでかけ♡


Yamashina Tina

たまにはコンプと小休止

これが私のゴキゲンルーティン




自分を愛せるようになっても、コンプで悩んだり、落ち込んだりする日だって
もちろんあるよね。そんな時、みんなはどうやって
ココロを立て直す？　ゴキゲンMeを取り戻すマイスイッチをご紹介。

ヘアメイク

D. 加藤志穂さん (PEACH MONKEY)

学生時代にクラスの男の子から言われた何気ない一言で、自分の笑顔が嫌いになり、笑う時は手で口を押さえるクセが。口元や歯、左右非対称な顔なので、ふいに撮られる笑った写真はまったく盛れず、ほぼ事故写真。SNSで可愛い笑顔の子を見ると羨ましさも…。モヤついたら軽くデジタルデトックスをして、人と比べることを忘れるように意識します。自然に触れるのが好きなのでキャンプに行ったり、友達と海へドライブしたり。心を清めて気持ちがスッキリする神社などのパワスポも定番。家では観葉植物や手軽な家庭菜園で植物を愛でると心が安らぐ！

ものまねタレント

C. 丸山 礼さん

SNSでむっちゃ細くて可愛い人を見た時、街ですれ違う人が超可愛かった時、映画を観ていてめちゃ小顔で可愛い芸能人を見た時。可愛いと思うけど、同時に努力してるんだろうなと思って「自分は努力できてないんじゃないかな」「私って…」と落ち込みますね。親身に相談できる人にお話を聞くこともあるけど、行ってみたい神社に足を運んだり、運気のいい日にお買い物してみたり、ちょっとリッチにひとりでホカンスしてマッサージを受けたり、顔や身体の治安を整えにクリニックに行ったり。あとは河川敷とか実家でぼーっとしてるかな（笑）。

漫画家

B. 山科ティナさん

骨格ウェーブだから下半身がやせにくいのが悩み。友達と並んだ時に骨盤やお尻、脚の太さが気になったり、着たいボトムが似合わなかったりするとつい凹んじゃう。なので自分の骨格に似合う服や向いてるブランドを選びます。ダイエットするとウエストラインが出やすいという骨格ならではの強みを味方にして、ウエストだけは太らないよう気をつけつつ、くびれがしっかり出る服をチョイス。そうすると目立っていた下半身とコントラストが生まれ、よりウエストを細見えさせてくれる効果が♡　強みを見つけて生かせばポジティブに捉えられる！

カメラマン

A. 花盛友里さん

みんなが肌を出し始める夏は「私もタンクトップ着たい〜！」となるものの、写真や鏡に映る自分の太い二の腕が目立って嫌になっちゃう。職業上、自分よりも長い時間モデルさんを見ていて目がモデル体型に慣れてるせいか、自分を見ると「なんかちゃう！」って（笑）。そんな時は「大丈夫、私は可愛い！　体型なんて関係なーい！」と明るく元気に自分を励ましてあげます。二の腕が気になったらいろんなブランドで集めたお気に入りのヘアアクセやネックレスをジャラジャラつけたり、ネガティブな時ほど古着屋さんで買った派手服で気分を上げたり！

初代バチェロレッテ

福田萌子さん

小さい頃から気にしていた副乳はお洋服選びやポージングでカバーするなど、コンプレックスが際立たない工夫をします。オフショルとか肩紐が細いタイプではなく脇が見えないノースリーブとか、この身体に合うファッションを探すのも楽しい。そうやってファッションでもメイクでも、自分に合うものを探す過程を楽しめたら素敵だし、コンプレックスがあっても命を奪われることはないから、あまり思い詰めずにいたらいいかなって。「これが自分なんだよ」と認めてあげることが大切。きっと本当の意味での自己肯定感にもつながるんじゃないかしら。

経営者・YouTuber

H. Rちゃん

疲れて写真や動画が盛れてないとめちゃ悔しい時があります。私って結構、というか、めちゃくちゃ可愛いのに毎日顔が違うのもあって、その可愛さが伝わらなかった時はなんか落ち込む（笑）。昔はひたすら泣いて男にすがりついてたけど、そんな自分は好きじゃないし、ほかの誰かじゃ私を満たせないんだと気づきました。自分を満たせるのは自分だけ。26歳なのでもう改善策はわかってます。スイーツ、焼肉、寿司とか、予約困難店でおいしいものを食べて、愛犬と爆睡して、ハイブランドでご褒美を爆買い。それで大抵忘れます。病む方が疲れる！

スタイリスト

G. 伊東牧子さん

浜崎あゆみの白あゆに憧れて、中学の頃は自由研究で美白について発表したくらい（笑）。白肌への憧れがあったし、広い肩幅や太い指もずっと嫌だったけど、海が好きな自分のライフスタイルには日焼け肌が合ってるし、人間はやっぱり健康が一番！　「ヘルシーに焼けた肌や骨太な体格も健康的で最高！　船乗りだった大好きなおじいちゃんゆずりの太い指も可愛い！　長生きできるわ〜」と完全に開き直り。昔から嫌な部分を見つけても、ここは可愛いじゃん、健康がまじ最強じゃんって感じで、ポジティブな言い訳をつくるのが得意なんです♡

インフルエンサー

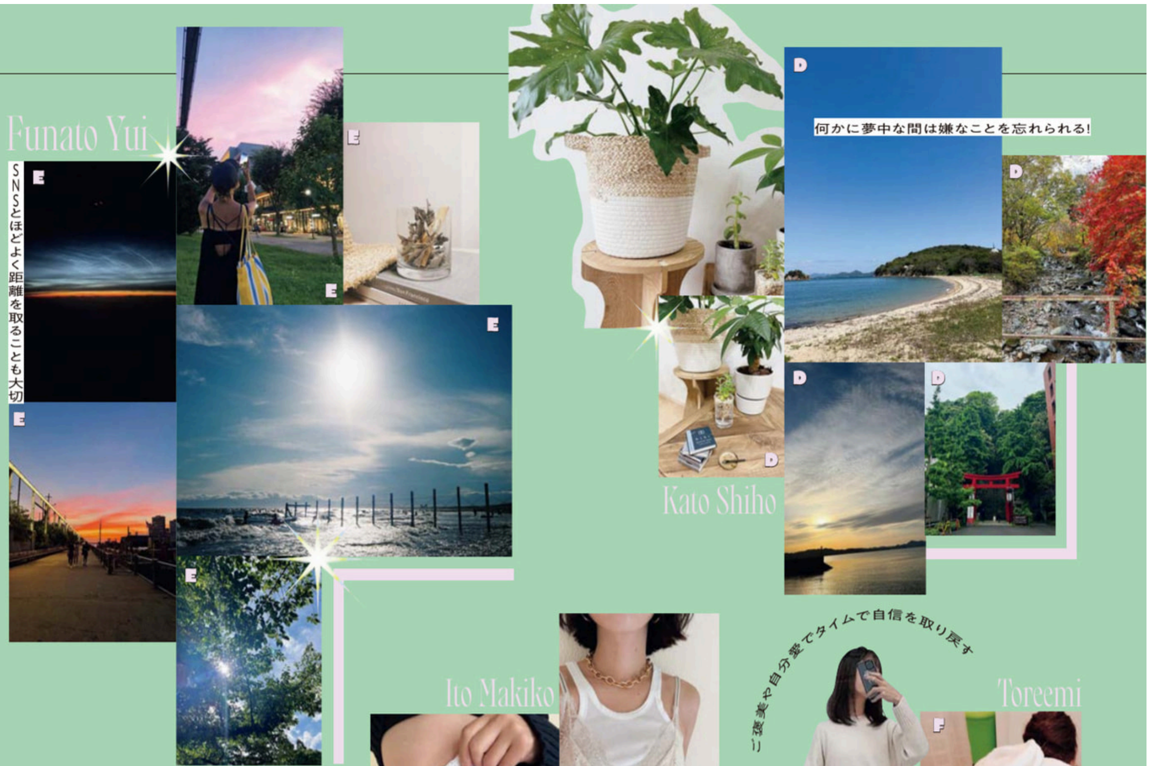
F. トレえみさん

高身長のせいで恋愛に臆病になったり、気に入った服も丈が足りなかったりするとやっぱり凹むけど、ひとりファッションショーをするとポジティブモードで無双状態。スタイルがよりよく見える身長を生かした組み合わせを見つけるとめちゃくちゃハッピー！　マッサージや整体に行くのも効果的。自分でやるのではなく人にやってもらうと贅沢感があるし、疲れも取れるので心身ともに元気をチャージ。人けのない早朝のお散歩も好きでよくしてます。静かな散歩コースを歩きながら登っていく朝日を見て深呼吸すると、悩みもスッと薄れていくのでおすすめ。

Love me,

Funato Yui

SNSとほどよく距離を取ることも大切

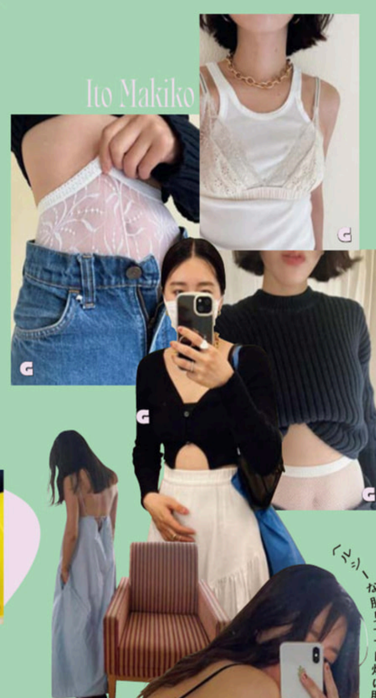


Kato Shiho

何かに夢中な間は嫌なことを忘れられる!

Ito Makiko

ヘルシーな肌見せで日焼け肌をもっと可愛く♡





Toreemi

ご褒美や自分愛でタイムで自信を取り戻す



Rchan

自分を満たせるのは自分だけでしょ♡



スタイリスト
E. 船戸 唯さん

自分的にフットワーク軽く過ごしやすい体重があるんですが、太るとどうしても身体が重くて動くのが面倒になるし、デニムがキツくなる時は最も切ない(笑)。ダラダラと週末を過ごしてしまい自己嫌悪に陥った時は、朝・昼・夜でたくさんの表情を見せてくれる太陽と過ごします。太陽からは優しさも明るさも暖かさも美しさも厳しさも、何だってもらえるんですよ「いい一日だった、明日も頑張ろ!」と大体のことは受け流せるんです。あとはパロサントに火をつけて「浄化! 浄化!」と言いながらよく家中を歩き回ってます(笑)。部屋がパロサントの煙に包まれていく感じが好き!

モテクリエイター・実業家
ゆうこすさん

自分でコンプレックスと捉えてる部分って実は人とは違う"個性"である可能性がかなり高いと思っていて。でもSNSで人と比べるとコンプレックスをマイナスに捉えやすくなるので、よくデジタルデトックスをするようにしています！　いつもご機嫌でいるためにコンプレックスをどうやったら愛してあげられるか、前向きに考えるのも大事。例えば、太ももが太いのが悩みだけど、思いきって出してみると「ダイエットを頑張るためにあえて出そう!」という考えにシフトチェンジできちゃいます！　そう思うと私ってポジティブに考える天才かも?(笑)

推し活ライフ

語ってくれたのは…



フワちゃん

超ハイテンションで物怖じしない唯一無二のキャラクターで愛されるお笑い芸人。TV、ラジオなどレギュラー多数。

Q コンプレックスがあってよかった！って思うことってある？

A 「まぁね！　あたしは特殊な職業だから特にそうだけど、
このおかしな性格が、コンプレックスでありながら
武器にもなってる状態だしね！
うまくできてなくてもそれが仕事になるんだから、
マジ変な世界だよねぇ。
でもそれって、ちょっと克服のヒントな気がする！
あたしのこの性格って、実は子供の頃から
なんにも変わってない。ずっと変だしずっと下手くそ！
なのにバイト時代はそれが怒られて、
今の仕事では褒められてる。自分で何かを変えたり
克服したりしたワケじゃなくて、
それがよしとされてる世界があって、ただそこに行っただけ。
面白いよね！　今自分がコンプレックスだと思ってることが
正義になる世界があるかもって考えてみて！
世の中には、思ってもなかった世界がいっぱいあるよ」

Q フワちゃんってコンプレックスあるの？？？

A 「見てわかる通り、人生1回目すぎるところ。やだねー。たまに人生何周目!?ってくらい、振る舞いも考え方もしっかりしてる人がいるけど、あたしはそれの逆。前世ぜったい虫！　良くも悪くも生きるのが下手くそすぎるねー。忘れ物とか遅刻とかして、いっつも怒られてる友達いたじゃん。あたし、マジでいまだにあいつなのよ…もう大人なのに！　ゲームに熱中しすぎて酸欠で倒れてあごの骨折ったり、業界のお偉いさんの後ろ姿に向かって中指立ててたらその姿が窓に反射してバレたり、毎日毎日なんでこんなことになるのって思うようなことばっかで情けないよ！　性分はゴリゴリの効率厨なのに、横着してミスって結局いろいろ思い通りにいかなくてさ、コンプレックスだし超ストレス！　そんなあたしの唯一のラッキーは、こういう失敗をした時に、〝またかよ～（笑）〟って笑ってくれる友達の存在かな。ツッコミ気質のマブまじ神！　つるむ人によって、コンプレックスって膨らみもするし、しぼみもする。周りの存在って、自分自信をつくる上でだいぶ大事だよ！」

Q コンプレックスを克服するにはどうしたらいい？

A 「実はあたしももう一つさ、コンプレックスというかどうしてもできないものがあって、それが〝ダイエット〟。自分で決めた目標よりも、目先の幸せに飛びついちゃう浅はかな脳みそで。情けないことに、今までの人生で夏バテ以外でやせられたことって一回もなかったの！　でも、テレビの企画でオードリーの春日さんとエアロビの大会に出場するってなった時に、あたし、−7kgもダイエットできたんだよね！　すごくない!?　あたし人生1回目なのに！　目先の幸せよりも、〝春日さんに迷惑かけたくない〟って思いが上回ったんだろね。絆勝ちだ！　今回の件でわかったのは、春日さんっていう〝理由〟が新たに加わったことで、今までとはアプローチの方法が変わって成功できたってこと。みんなも苦手なことに向き合わなければいけない機会があったら、これまでと角度を変えてみたり、全く違う手段で挑んでみると、意外とすんなり克服できるかも。ちなみに企画が終わった瞬間、秒でリバウンドしたことは春日にはひみつ！」

Q コンプレックスに悩む人にアドバイスが欲しい！

A 「コンプレックスって〝乗り越える〟とか〝付き合う〟とか〝つぶす〟とか〝克服する〟とか、いろんな言葉が続くと思うんだけど、その中で自分に合う動詞がきっとあると思うから、それを見つけることをしてほしいし、その過程も楽しんでほしいな！　物事ってまじ考え方次第！　自分がどう感じるか、そういう〝気持ちの部分〟って長い人生でゆっくり染みついていったものだから、今日明日で変えるなんて無理！　でも〝頭の使い方〟は変えられると思うんだよね！　なんかひろゆきみたいだねあたし!!（笑）　自分の思考回路って、いろんな人や物から影響を受けてつくられるじゃない。だったらそれをうまく使って、自分が影響されたい人や物で周りを固めるの。そういう環境を自分でつくっちゃえば、精神論でいくよりもちょっとクレバーなアプローチじゃない!?　SNSも周りの人間関係も、自分が影響を受けたいものをしっかり見極めて、素敵な考え方の人に自分から染まりにいこ！」

ゴキゲン・ポジティブ・ハッピーを代表するフワちゃん流考え方をインプット

始めてみない？ セルフ

時代を代表するTHE・ポジティブガールで、常に我が道をまっしぐらに突き進みまくるフワちゃん。
「コンプレックスとか悩みとかってあるの!?」と気になる人も多いことでしょう。
読者から寄せられた質問やフワちゃん流コンプレックスとの向き合い方など、脳みそを徹底解剖させていただきますっ！

Q 自己肯定感が低いのが悩み…。どうしたらもっとポジティブになれる？

A

「よく考えて！　自己肯定感が高い人がCOOLって考え方は、たまたま2022年の流行りなだけ！
低くても別に不正解じゃないんだよ！
〝自分なんてまだまだっす〟って、わびさびがイケてた時代だってあったんだから！
もちろん自己肯定感が高い人って憧れちゃう！
でもあたしなら、イチから自己肯定感高め人間になろうとするよりも、もっと効率よくいくな！
そもそもこういう人間の特性って、表面と裏面があるでしょ。〝自己肯定感が低い〟で完結させないで、その裏面にもじっくり目を向けるの。
一見マイナスに感じてるこの性質も、〝自分にも妥協しない〟〝客観的に物事を考えられる〟〝素直に問題と向き合える〟って、ゴロゴロメリットがあるんだよね！
ほんのちょっと自分を深掘りして、角度をちょっとひねるだけ。
マジで捉え方次第で、〝私は周りをしっかり見れて、客観的になれて、現実的で〟みたいな、強みの部分がいっぱい出てくると思うな！

あとこれは裏ワザだけど、自分で自分の推し活してみて！
自分推し、マジ楽しいよ！　嬉しいことがあったら素直に嬉しいいし、なんか恥ずかしいことがあったりしても、推しだからむしろ〝この姿レアー！〟ってなって、ますます応援しちゃうでしょ。
推しがコンサートで音程外しても別に嫌いにならないし、むしろカワイー！　そんな感じ！
これは極限の考え方でーす！」

Q 自分を好きになれない。どうしたらいいと思う？

A

「自分推しって豪語したばっかのあたしでさえも、うわぁ今の自分、性格悪かったなって嫌になることはしょっちゅうあるよ！　ただそれは自分自身への出来事に対するフィードバック。
具体的に〝こういう場面で自分中心すぎた〟〝この時、この人に優しくできなかった〟とかの、行動にしょげたり反省したりするの。
自分の中の一つがうまくいかなくても、自分自身は見捨てない。一個一個の行動を嫌って、落ち込んで、それを踏まえて全体をフィックスしていくイメージ！

あとウチらの気持ちって、マジで言葉先行、行動先行なところ多くてさ！
本当に引っ張られる。
出だしでミスって、スカした感じで挨拶しちゃうとその日はずっとサゲ！　これマジ！　逆に、空元気でもとりあえず出だしが明るいとそのまま機嫌よくなってきたりするの！

不思議だよね！
それくらい、自分から発する言葉や仕草って、自分を引っ張るパワーがある感じがする。
だからアンミカさんっぽいけど〝今日も一日最高！〟とか（私は恥ずいから言わないけど）、自分の好きなところや好きになりたいと思っている気持ちとかを、言葉にして口に出したり、SNSの裏アカでもいいから書いてみたり、日記にしたためたり。思ってなくても自分の理想をアウトプットすることって超大事だと思う。
実際はまだ自分のこと好きになれてなくても、言葉のパワーで引っ張ってもらうのもありなんじゃないかしら！

ごめん！　めっちゃお節介だけど、あと一つだけ！
むずいと思うけど、自分自身に興味と好奇心を持って！
私はふとした瞬間の自分自身の反応で〝あ、私ってこういう時こういうリアクションする人間なんだ〟って自己分析するの！　自分のここが好きって目線じゃなくて、純粋に〝私はこういう考え方なんだ〟って思うだけ！
　なんか就活みたいになっちゃうけど、自分は何をしている時間が好きなのかなって気づくためにも、先行していろんなことにチャレンジしてみてほしいな！」





心まで 潤って

ar's uruuru girls

（50音順・敬称略）

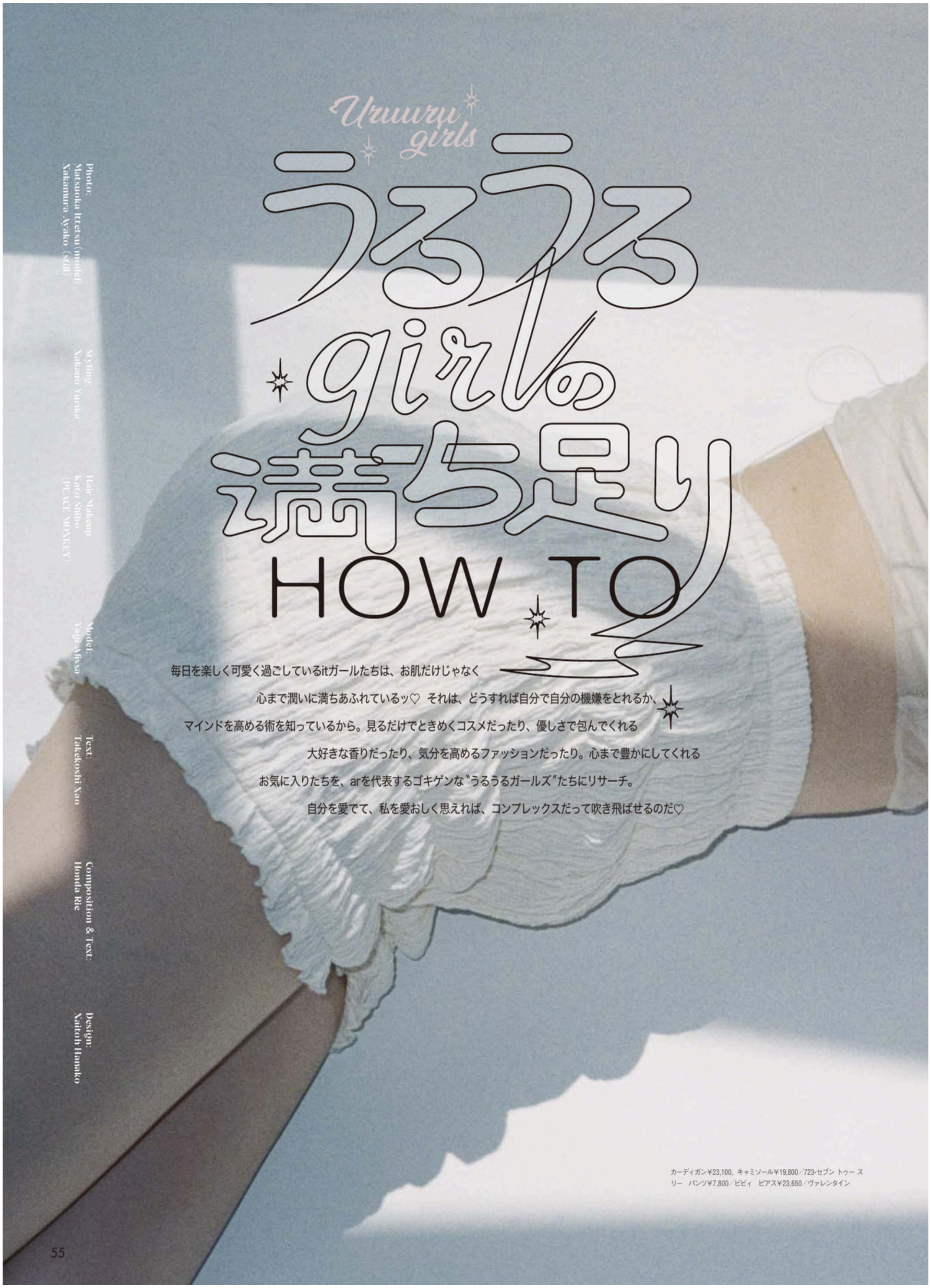
［ モデル ］
上國料萌衣　佐藤晴美　上西星来　八木アリサ
加藤志穂　河嶋 希

［ ヘアメイク ］
野口由佳　福岡玲衣　吉﨑沙世子

［ スタイリスト ］
中野ゆりか

［ ar girl ］
藤井明子

uru uru girls



Uruuru girls

うるうるgirlの満ち足りHOW TO

毎日を楽しく可愛く過ごしているitガールたちは、お肌だけじゃなく
心まで潤いに満ちあふれているッ♡ それは、どうすれば自分で自分の機嫌をとれるか、
マインドを高める術を知っているから。見るだけでときめくコスメだったり、優しさで包んでくれる
大好きな香りだったり、気分を高めるファッションだったり。心まで豊かにしてくれる
お気に入りたちを、arを代表するゴキゲンな"うるうるガールズ"たちにリサーチ。
自分を愛でて、私を愛おしく思えれば、コンプレックスだって吹き飛ばせるのだ♡

Photo: Matsuoka Ittetsu (model) , Nakamura Ayako (still)
Styling: Nakano Yurika
Hair Makeup: Kato Shiho (PEACE MONKEY)
Model: Yagi Alissa
Text: Takekoshi Nao
Composition & Text: Honda Rie
Design: Naitoh Hanako

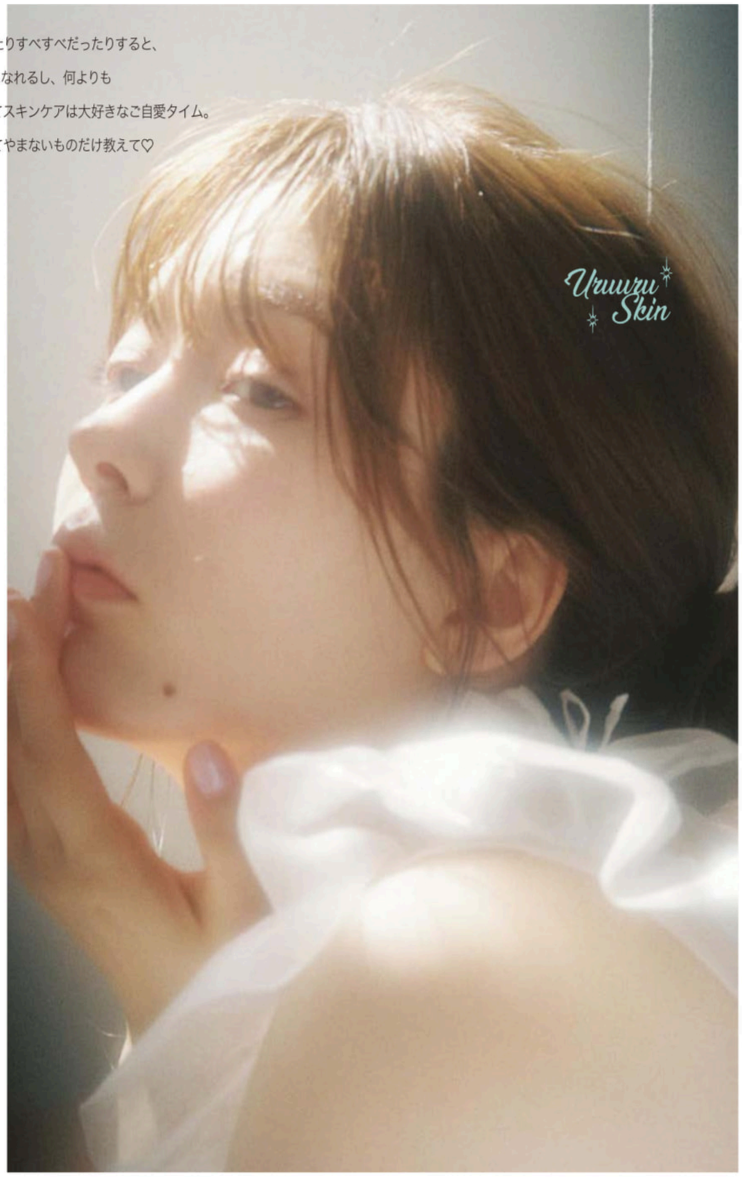
カーディガン¥23,100、キャミソール¥19,800／723-セブン トゥー スリー　パンツ¥7,800／ビビィ　ピアス¥23,650／ヴァレンタイン

-How To 1

水分たっぷり♡

うるぷるお肌を愛しむ

肌が潤っていたりすべすべだったりすると、
それだけでハッピーマインドになれるし、何よりも
うるうるガールにとってスキンケアは大好きなご自愛タイム。
即効性、香り、使用感…愛してやまないものだけ教えて♡



毎日ご自愛 DAILY CARE


(1)
欠点なしのうっとりクレンジング ーHM 野口由佳さん


(2)
眼福&脳福なブランドです♡ ーHM 吉嶋沙世子さん


(3)
使用直後からもっちり肌に感動！ ーHM 加藤志穂さん


(4)
お疲れ肌が嘘みたいにイキイキ ーSTY 中野ゆりかさん

スペシャルご自愛 SPECIAL CARE


(5)
毛穴レスな潤い満タン肌に！ ーモデル 上西星来さん


(6)
使った瞬間から潤い・ハリがUP ーHM 河嶋 希さん

肌のお悩み全部炭酸で帳消し ーHM 福岡玲衣さん

(7)


(8)
鎮静と保湿で透明感爆上がり ーar girl 藤井明子さん

細部こそ愛を PARTS CARE


(9)
うるやわな唇をオンもオフも維持 ーモデル 佐藤晴美さん


(10)
シルクの枕みたいな上質リップに ーモデル 上國料萌衣さん


(11)
"追い保湿"に携帯するほど好き ーHM 河嶋 希さん


(12)
おかげで目元の乾燥小ジワと絶縁 ーar girl 藤井明子さん

1「芳醇な香り、なめらかなテクスチュア、メイクのとろけ具合、どこをとっても最高。クレンジングで癒されたのは初めて」ポーラ　B.A クレンジングクリーム　130g　¥11,000　2「深〜く呼吸しながら塗布すると、身体の奥まで届くような香りが癒し」ワフィト　レジェナ トナー　145㎖　¥5,500　3「ふき取りタイプのクリームパック。使用後のもっちり&ふっくらなハリ肌は感動レベル」ドゥーオーガニック　インフューズド クリーム パック　70g　¥6,600／コスメキッチン　4「ヘトヘトに疲れた肌も、スキンケアの締めにこれを使うとハリ肌必至」ミース　スキンリペア ナイトクリーム　30g　¥12,650　5「ぷるんとした厚みのあるセミジェルシートがピタッと密着するのが快感」バイユア　プランプハニー アクアセラムマスク　27㎖　¥390／ハミィ　6「セルフでできる鍼ケア。鍼灸院やエステいらずになれるかもってほどの即効性で、ヤミツキに」セレイア　モイスチャーリュクスST　4本入り　¥16,500／シンクランド　7「1週間くらい集中して使うと、もう効果抜群。透明感爆上がりで毛穴が目立たなくなります」エニシー　グローパック　10回分　¥19,800／リズム　8「このコンビの化粧水パックが大好物で、お肌にぐんぐん入るから200㎖の化粧水が敏速でなくなります」(右)ファチュイテ　ブライテスト リリーシングローション　200㎖　¥6,930　(左)アコレ　ナチュラルパフ 180　180枚入り　¥575　9「ケアしつつグロス感覚。オンの時も寝る時も使える万能ケアアイテム」パルファン・クリスチャン・ディオール　ディオール アディクト リップ グロウ オイル　015　¥4,400　10「パッケージが可愛いし、本物レベルのスイカの香りにも衝撃。ラメ入りで塗るとツヤ！プルッ！」トゥー フェイスド　〜トゥー フェイスド ハングオーバー〜 ピロー バーム リップ トリートメント　ウォーターメロン キス　¥2,750　11「スティックタイプの美容液バーム。しっかり保湿&透明感アップするからハイライトにも。一日中うるぷる」ティルティル　ビタ アンプルバーム　¥2,750　12「夜たっぷりと使うと翌朝、目元がパーンとして、凹みもむくみも解消」SK-II　スキンパワー アイ クリーム　15g　¥12,650(編集部調べ)

ワンピース¥71,500／723-セブン トゥー スリー　インナー／スタイリスト私物





-How To

2

Uruuru Body

最高峰のセルフラブ

ご褒美ボディケアで乙女に浸る

顔に比べて怠りがちなボディケアは、
服を着る時やデートの時にカサカサしていたりすると
一気に気分が急降下。いつだって細部まで
自信を持っていたいから、逸品アイテムで愛でてあげて。



毎日使ってふわふわバストを維持 ー モデル 上西星来さん

(1)



幸福感で包まれる感じがたまらん♡ ー モデル 佐藤晴美さん

(2)



一日のノイズをデリートしてくれます ー モデル 上國料萌衣さん

(3)



爽やかかつレディな香りにうっとり ー HM 河嶋 希さん

©CHANEL

(4)

細部まできれいな女性でいられる ー STY 中野ゆりかさん

(5)



ひじやかかとのガサガサを解消 ー HM 福岡玲衣さん

(6)



五感に響く香りにキュン ー STY 中野ゆりかさん

(7)



ハチミツにハグされている気分♡ ー HM 吉崎沙世子さん

(8)

肌質が変わっても、もう10本以上リピ ー HM 野口由佳さん

(9)





1「あえて"バスト専用"を購入して、全身丁寧にケアするモチベをキープ」ピーチ・ジョン ビューティ　ボムバストクリーム リッチ　150g　¥3,278　**2**「自宅で本格日本酒風呂。発汗効果も高く、香りもそこまでクセもなく、幸福感が高まります！」福光屋　すっぴん 酒風呂専用・原液 純米　2ℓ　¥2,398　**3**「米ぬかオイル入りで、お風呂上がりも乾燥を感じることなくしっとり肌に」オサジ　バスミルク　185mℓ　¥2,750　**4**「繊細なミストタイプで、背中や手の届かないところまで隈なくうるうるに」シャネル　ロー ルージュ N°1 ドゥ シャネル　100mℓ　¥13,200　**5**「サンダルや靴下を履く時にだって足までツヤツヤだと気分最高」リベルタ　ベビーフットイージーパック ピーチティー 60分Mサイズ　¥1,760　**6**「優しい使い心地なのにひじやかかとが柔らかくなってくすみも解消」イトリン　エレメンタリー フルボディゴマージュ　100g　¥13,200　**7**「ほのかなフローラルに甘い洋ナシ…もう香りが絶妙。バイレードはどれもおしゃれで気分が上がります」バイレード　ハンドローション　スエード　450mℓ　¥8,250／エドストローム オフィス　**8**「贅沢なスパ気分に。自分のご機嫌とりにはこれが一番」HACCI　ボディウォッシュ ビーハグ　385mℓ　¥4,950　**9**「ベタつかないのに肌の内側からふっくらして赤ちゃんみたいな肌触りに」ステムボーテ　フェイス&ボディローション　180mℓ　¥12,000／エムコーポレーション





カーディガン¥23,100、キャミソール¥19,800／723-セブン トゥー スリー　パンツ¥7,800／ビビィ　ピアス¥23,650／ヴァレンタイン



-How To
3

いつだって命題
ツヤサラ髪にうっとりする

なんたって髪は女の命ですから、
一日のテンションを左右する大事な舵取り役。
お顔を彩るフレームでもあるから、ちょっとくらい
冴えない日でもツヤサラ髪さえあれば安心なのです。

毎日ご自愛
DAILY CARE

うるツヤの即効性がヤミツキ！
── モデル 上西星来さん
(1)

ギッシギシが超サラッサラに♡
── モデル 佐藤晴美さん
(2)

ハイトーンの髪も従順な美髪に
── HM 河嶋 希さん
(3)

パッサパサの萎え髪もちゅるん
── HM 野口由佳さん
(4)

オイルが髪に溶け込む感覚が好き
── HM 福岡玲衣さん
(5)

外でもうっとり
STYLING ITEM

着実にきれいな女っぽヘアに
── モデル 上國料萌衣さん
(6)

たっぷりでもサラッと仕上がる
── HM 吉﨑沙世子さん
(7)

広がりやすい髪質には神器
── HM 加藤志穂さん
(8)

これでヘアオイルジプシー卒業！
── ar girl 藤井明子さん
(9)

肩の力がフーッと抜ける癒しの香り
── STY 中野ゆりかさん
(10)

1「週1〜2度使用。撮影でダメージを受けた髪も即効逆転」アヴェダ　ボタニカル リペア インテンシブ マスク リッチ　200㎖　¥7,040　**2**「海で遊んだギシギシの髪も絶対これでなんとかなる。超絶信頼を置いています」moremo　ウォータートリートメント ミラクル10　200㎖　¥2,508／ワンダーライン　**3**「ハイトーン歴5年の傷んだ髪が、触っていたくなるほどシルキーな髪質に」アモスプロフェッショナル　トゥルーリペア　ナイトクリーム　180㎖　¥2,750／C&C PLANET JAPAN　**4**「初ブリーチ後、傷んだ髪に落ち込んでいたけど救われました。甘い香りで女度もぐんと上がる！」(右から)オラプレックス　No.4 ボンドメンテナンスシャンプー、No.5 ボンドメンテナンスコンディショナー　各250㎖　¥3,080、同 No.6 ボンドスムーサー　100㎖　¥3,080／プロジエ　**5**「ヘアケア、スカルプケア、ボディケアとマルチに使えるオイル。軽いテクスチュアと肌に溶け込む感じがお気に入り」サン アンド ソイル　バランシングオイルセラム　50㎖　¥7,480　ザ グッド シングス　**6**「毎日ヘアアイロン前に使用。使わないと使うとでは毛先のパサツキ感が段違い」uka　セラムウォーター シルキースタイル　100㎖　¥3,300／uka Tokyo head office　**7**「ベタつかず、頭皮すぐの根元から立ち上がってツヤも叶うってレア」ウタウ　シアー ミルクセラム　195g　¥3,960／デミ コスメティクス　**8**「ツヤ感も束感も出るけど手触りはさらり。リピ歴3〜4回」ダヴィネス　オーセルティック オイル　140㎖　¥4,730／コンフォートジャパン　**9**「やっと見つけた肌荒れしないオイル。リピ3本目」オーメキンアンドヘア　オー・オイル　50㎖　¥3,190　**10**「髪が思い通りにまとまりやすくなって快適」BBS products　HAIR OIL　120㎖　¥3,900／BARBERSAKOTA

ワンピース¥30,800／ロザリームーン(ロザリー)

-How To 4

どんな時もそばにいて

好きな香りにHUGしてもらう

心の満ち足りスイッチをONしてくれるような
心地いい香りがそばにあると、お守りみたいな安心感が。
ハグされているように包み込まれるような感覚にも、
うるうるガールは日々癒されております。

uru uru girls





(1)
緊張する心をほぐしてくれる
-- モデル 上西星来さん


(2)
甘さとスパイシーさがいい女感♡
— HM 河嶋 希さん



(3)
大人っぽい気分を高めてくれる
-- モデル 佐藤晴美さん

大自然に瞬間トリップ
-- モデル 上國料萌衣さん

(4)


(5)
お風呂上がりまで優雅な気分
— HM 野口由佳さん



(6)
いいオンナになれた気がする♡
— HM 吉崎沙世子さん



(7)
自然な中にエキゾチックがチラリ
-- HM 福岡玲衣さん



(8)
天然由来指数が高くてリアル森林浴
— HM 加藤志穂さん


(9)
私ウケ永遠1位、万人ウケ暫定1位
-- ar girl 藤井明子さん


(10)
大好きなイチジクの香り♡
— STY 中野ゆりかさん

"○○な日"のおすすめの香りアイディア

香りの持つ効果を知って、気分で選ぶのも◎。人気パフューマーのおすすめをチェック！

とにかく癒されたい

» サンダルウッド・カルダモン・パチュリ

心の内側に温かいものを灯してくれるサンダルウッドや、活力を取り戻してくれるカルダモンが最高の癒しアイテム。地に足をつけて大地の安心感を感じたいならパチュリを試してみて。

もやもや気分を切り替えたい

» ペパーミント・ベルガモット

頭を切り替えて気持ちをリフレッシュさせたいならペパーミントを。抗ストレス作用に優れている心のレスキューアイテム・ベルガモットも、思考をクリアに導いてくれます。

恋する気分を盛り上げたい

» ジャスミン&バニラ・ムスク&アンバー

自分の中にある愛情を呼び覚ますジャスミンと、心地よいリラクゼーションに導くバニラで華やかオーラを。女性の持つ柔らかさをアピールしたいならムスク&アンバーもLOVE向きです。

新しいことを始めたい

» グレープフルーツ・ローズマリー・シナモン

気持ちを明るく、気分を高めてくれるグレープフルーツやライムなどの柑橘系や、ローズマリーなどハーブの香りがおすすめ。やる気と情熱を取り戻したいならスパイシーなシナモンを。

ジャルダンアロマティーク パフューマー・saeさん | 調香師。オーダーメイドフレグランスサービスを中心とした香りのプロダクトを提供。 @jardinaromatique

1「閉じてしまったチャクラを開かせる力もあるそう。ボディミストとしてだけじゃなく、浴室に振りかけて入浴するのもおすすめ」アヴェダ　チャクラ バランシング ミスト 3（ピュアヒューム） 100mℓ ¥5,280 **2**「香りで気持ちもうるうる、肌までツヤ感が上がって、つけるだけで自信になる感じ」オフィシーヌ・ユニヴェルセル・ビュリーオー・トリプル「グランド・オダリスク」 75mℓ ¥23,100 **3**「深みがあって少し大人で個性的な香り。家に帰って、このルームスプレーをシュッとするのが日課です」バイレード　ルームスプレー ビブリオテーク　250mℓ ¥14,190／エドストローム オフィス **4**「ヒノキの香りがお風呂全体に広がって、大自然を感じると同時に心底癒されます」北麓草水　柿の葉とヒノキの湯　18g ¥385／松山油脂 **5**「高貴なザクロの香りでうっとり贅沢なお風呂時間に。一日の締めくくりが優雅になります」サンタ・マリア・ノヴェッラ　バスソルト ザクロ　500g ¥7,700 **6**「ミス ディオールの香水にハズレなし。ローズ感漂う香調に、気分うっとり」パルファン・クリスチャン・ディオール　ミス ディオール ローズ&ローズ オードゥトワレ　50mℓ ¥11,660 **7**「自然に根ざした香りですが、エキゾチックでワクワクする気持ちを駆り立てるような一面もチラリあって虜に♡」バイレード　オードパルファン ジプシー ウォーター　50mℓ ¥22,220／エドストローム オフィス **8**「森林浴しているみたいに自然を感じられて、スッキリ癒されます。ビジュアルもおしゃれで目でも癒し効果大」バウム　オーデコロン　ウッドランドウィンズ　60mℓ ¥12,100 **9**「香りは他人ウケも大事。クセがなく直球でいい香り。発売当初から浮気なし、一途につけています」パルファン・クリスチャン・ディオール　メゾン クリスチャン ディオール テ カシミア　125mℓ ¥31,680 **10**「イチジクの香りが濃厚で、クンクンしたくなるキャンドル。深みのある唯一無二な香調は、高級感も感じられリッチな気分に浸れます」ル ラボ　クラシック キャンドル　FIGUE 15　245g ¥11,000

ボディスーツ¥9,900／シャルル シャトン　ピアス¥11,000／ジュスティーヌ クランケ（ザ・ウォール ショールーム）

-How To 5

心は晴天☼ STY中野ゆりかの

アガる服とコモノと

気持ちまで軽やかになれるキレイ色だったり、キュンとくる
柄や小物だったり、ファッションも楽しむが勝ち！
心を晴れやかにしてくれるネアカパワーむんむんなコーデを、
ガーリーの伝道師・スタイリスト中野さんが提案♡



足元こそこだわる

ちょっと大人なヒールのミュールは、オーバーニットとかボリュームのある服に合わせるとバランスが整う。エッジの効いたゼブラ柄を選んだり、ソックスを入れたり、足元にもこだわりと愛を♡

-- by yurika



ピンクって無条件にアガる色！柄合わせや肌見せ具合は計算を

「インナーとワンピで色×柄、さらにバッグもピンクで×色と、ガーリー派の好きを詰め込みました。ニットは手元に指を通す穴があいていて、自然に萌え袖もできちゃうし、背中もざっくりだから後ろ姿が色っぽい♡ ヘアのリボンは下めにつけて大人っぽくして、足元はゴツいブーツでハズして…ポイントぎっしりです」ワンピース¥24,200、レオタード¥19,580／ロザリームーン(ロザリー)
リボン¥1,980／トリート ユアセルフ
(トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店)
ピアス¥9,900／ビジュー アール・アイ
バッグ¥18,150／プリー レオン(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)
ブーツ¥10,500／チャールズ&キース
(チャールズ&キースジャパン)



アームウォーマーやってみよ～

冒険アイテムってドキドキするけど、同時にワクワク感もある。今年豊作のアームウォーマーは、キーカラーを1色決めて、あとはベーシックな色でワントーンっぽくすると取り入れやすい。

-- by yurika



柄×ピンク、小物もピンク♡

ミルキーなピンクがかわいー♡ 派手な色を着づらい子は色物をちょい差しするだけでアガるよ。インナーとかバッグとか。そこに柄のキャミワンピを合わせちゃうと、新鮮さもUP。

-- by yurika



カラーニットを着るだけで…

色ものってそれだけで
気分がアガるもの。
たまには大胆に、ボリューミィな
ニットを選んでみては。大人っぽくて
上品なラベンダーカラーは、
比較的着やすい
カラーだと思います。

-- by yurika



ときめくアクセをお守りに

リボンとかピンクとか、ストレートに
甘いアイテムは小物だったら大人でも
使いやすいから、我慢しなくてOK。
最近はこの大きなハートのネックレスが
好きです。かわいー♡

-- by yurika

1「クリアなピンクはときめき製造機。
センターにはちっちゃなバラが」
ネックレス¥3,850／バッドヘアデイ
2「ここのブランド、可愛いアクセが
多くて注目しています。大きなハートは
コーデのポイントに」
ネックレス¥26,950／ヴァレンタイン
3「シンプル服のハズしに使うのも◎」
バレッタ¥1,980／トリート ユアセルフ
（トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店）



ボリュームニットは小物で格上げ。ほっこりさせず、シャレ感を

「ざっくりとしたボリューム感のあるニットには、
辛口なゼブラ柄のミュールで女っぽさと
エッジを効かせたり、リボンのヘアピンで
甘いエッセンスを足したり。小物使いがカギ」
ニット¥23,650／オスカー（ジャック・
オブ・オール・トレーズ プレスルーム）
パンツ¥11,880／シールームリン
ヘアピン（2本セット）¥2,750／
バッドヘアデイ　バッグ¥39,200／
ミニミュート（スクリーンショット）
ソックス¥700／靴下屋（タビオ）
ミュール¥19,800／センソ
（ザ・ウォール ショールーム）



アームウォーマーに肩がけ、シンプルコーデを盛りッ！

「タンク×サテンスカートのシンプルコーデに小物で
味つけを。ひんやり淡めと、色味には統一感を持たせて」
タンクトップ¥13,200／デターム、ピアス¥11,000
（参考価格）／ジュスティーヌ クランケ
（ザ・ウォール ショールーム）
スカート¥28,600／バウム・ウンド・ヘルガーデン
（エスアンドティ）　肩に巻いたスウェット¥11,000／
マルディメクルディ（ムシンサ ジャパン）
アームウォーマー¥11,000／フィル ザ ビル
（フィル ザ ビル マーカンタイル 青山）
バッグ¥14,300／ペタ アンド ジェイン、
ブーツ¥26,400／モリーニ（ジャック・オブ・
オール・トレーズ プレスルーム）

Uruuru Fashion



uru uru girls

-How To
6 ときめきをひとさじ 高まるコスメをプラスワン

たったひとつのラメで、リップで、マスカラで。"ときめく顔"になれるコスメの力ってめちゃくちゃ偉大。いつものメイクにプラスするだけで、気分をグググと高めてくれる魔法のアイテムを手に入れよ♡

うるうるgirlの高まりコスメ

光をまとえるハイライトやラメ、即シャレ見えするカラーものなど、みんなのアゲコスメをチェック！



1「チークの上にのせてツヤ感をプラスしたり、リップの一番高いところにラメを使って立体的に見せたり。細かいけど顔の印象をグッと魅力的に」パルファン・クリスチャン・ディオール　ディオール バックステージ フェイス グロウ パレット　002　¥5,610 **2**「まとうだけで上品で華やかなメイクに。気分高まります！」スナイデル　フェイススタイリスト EX03 ¥6,380／スナイデル ビューティ **3**「ベースに仕込んだり、ハイライトとして忍ばせたり、他のアイテムと混ぜたり。うるツヤメイクには欠かせない！」シャネル　ル ブラン ロージー ドロップス　30㎖　¥6,930 **4**「まぶた全体に塗っても、目頭などに細かく入れても、存在感があってとっても可愛くなれるシルバーラメ。気合を入れたい時やライブの日は、これに赤リップで自信をもらいます」ヴァレンティノ ビューティ　ドリームダスト アイ　01　¥3,740 **5**「まず見た目とテクスチュアが優勝。柔らかいピンクだけど、腫れぼったくならず目元が華やかに」トーン　シルキー ムース アイスシャドウ　01　¥3,080 **6**「アイメイクのキワにプラスするだけで明るく華やかに」ジルスチュアート　アイダイヤモンド グリマー　04　¥2,750／ジルスチュアート　ビューティ **7**「ファッション感覚な発色のいいオレンジで、いろんな方に褒められます」トーン　ロングラッシュ マスカラ　04　¥3,080 **8**「ベースに色のないラメで、どんなシャドウとも相性◎。しかも重ねるほどに湿度がUP。キワにのせると目薬をした直後のような潤み目に」フーミー　シングルラメシャドウ　メリンダベージュ　¥1,430／Nuzzle **9**「今日は頑張りたい！　今日は輝いてる！って気分を高めたい日に絶対使います」アディクション　ザ リキッド アイシャドウ　ウルトラスパークル　008　¥2,750 **10**「ふわふわリップになれる♡　塗った瞬間、自分の唇にときめきます」パース　ベルベットフィックスリップバーム　01　¥1,680／manoa mano



HM加藤さん発"高まり顔"になるための
YAGI'S USE ITEM

a 重ねても厚みを感じず、深みのある目元に。シックなマスタードがアクセント。アディクション　ザ アイシャドウ パレット　010　¥6,820 **b** 人気グリッターにホリデイ限定カラーが登場。まぶたにすっと広がりピタッと密着。ディアダリア　パラダイス シャイン アイ シークイン　バニラ クラウド　¥3,817(11月上旬発売)／レピック **c** アイラインとしても使いやすい細筆タイプ。目頭や目尻などポイント使いもオススメ。ジルスチュアート　アイダイヤモンド グリマー　03　¥2,750／ジルスチュアート　ビューティ **d** 温かみのあるレッドブラウン系。ひと塗りで美しいセパレートまつ毛に。スナイデル　ディファイニング マスカラ　EX03　¥3,080／スナイデル ビューティ **e** デイリーに使いやすいベージュ系ハイライト。ペリペラ　ピュア グローリー ハイライター　01　¥1,680／シーズマーケット **f** 塗り重ねても重くなりにくいテクスチュアで、時間が経っても透明感のある色味をキープ。ロムアンド　デュイフルウォーターティント　01　¥1,320、**g** 透明で美しすぎる質感にうっとり。プランプ効果でボリューム感ある唇に。手持ちリップと重ねても◎。同　グラスティングウォーターグロス　01　¥1,210／韓国高麗人蔘社



How to make

眼福なキラキラ・うるうるコスメを
ふんだんに使ったアゲメイク。色のトーンを
オレンジ系でまとめて、統一感を持たせる
ことがポイント。**a**の**I**をアイホール全体に
ブラシで塗り、ベースをつくる。**II**のマスタード
カラーを、黒目の上に指でラフに塗る。
キワを外し、カジュアルに塗るのがポイント。
IIIを細いチップに取り、下まぶたのキワに
細めに入れる。**b**を指に取り、ポンポンと
上まぶたの目のキワを埋めるように塗る。
cのグリッターを下の目頭に入れ、うるうる
させる。まつ毛はビューラーで上げすぎず、
毛先にだけ**d**を塗る。根元は黒い毛の部分を
残した方が目の印象が引き締まる。
eを眉下から頬骨の上(Cゾーン)に入れる。
fのリップをチップでポンポンと塗ったあと
なじませて血色感を出し、
gのグロスを重ねてぷるぷる唇に。

ニット¥12,100／ガールズソサエティ

ぷるん&ちゅるんな
眼福グロス

(g)

自然な濡れツヤ
コーラルリップに

(f)

うるうるgirlの アゲネイル



(1) すっぴん爪レベルが上がる感じ♡ ーHM 吉﨑沙世子さん



(2) 自己肯定感爆上がりカラー！ ーHM 野口由佳さん



(3) 甘い服にも辛い服にも合うんです ーモデル 上國料萌衣さん



(4) 今の気分にピッタリの上品ピンク ーモデル 上西星来さん



(5) 即シャレるシアーなカーキ ーHM 福岡玲衣さん



(6) ちゅるんと透ける可愛い子♡ ーモデル 上國料萌衣さん

1「ただのベースコートじゃないんです。クリアな青みピンクが爪本来のピンクの部分を生き生きと見せてくれて楽しい！」RMK　クリアベースコート N　¥2,200　**2**「みんなに褒められるシャレ色。どんな服、色とも相性がよく、手元を見るたび頬がゆるみます♡」アンプリチュード　コンスピキュアス ネイルカラー　11　¥3,850　**3**「ラメの色味が絶妙。色々なテイストの服に合わせやすいのもお気に入り」ネイルズインク　45 セカンド スピーディ　キャッチ ミー イン カムデン　¥2,530／TAT　**4**「主張しすぎない落ち着いたピンクが今の自分にしっくり。品のある可愛さにキュン」ディーアップ　トーンドロップ ネイルポリッシュ 004　¥1,650／ディー・アップ　**5**「重くならず軽やかに使える透けカーキ。晩夏〜冬までロングシーズン使える色」スナイデル　グロッシーポリッシュ　EX02　¥2,310／スナイデル ビューティ　**6**「透け感があるので1度塗りだとナチュラルだし、重ねる度に深みが。3度塗りが一番タイプ」ロムアンド　ムード ペブルネイル　09　¥880／韓国高麗人蔘社



-How To 7

ふとした時の小さな幸せ うるおうネイル

メイク中やごはんを食べている時、お仕事を頑張っている時。
ふとした時、目に留まった自分のネイルがキレイだと、
それだけでいい気持ちに。
人生は小さな幸せを集めたもん勝ちですから♡



うるうる YAGI'S NAIL

How to nail

ミルキーカラーとラメの、女ゴコロを満たすネイル♡　**a**のミルキーピンク、**b**のクリームネイルをランダムな指に塗る。**c**のラメを爪の先にチョンチョンとのせる。ラメは全部の爪にのせず、塗り方もラフにするのがポイント。辛口なラメは甘いカラーとのバランス調整に◎。



(c) 甘いネイルにグリッターの辛さをプラス



(b) 純白すぎない絶妙なクリーム色でシャレ♡



(a) スイーツみたいなミルキーピンク

aいちごミルクのようなミルキーさ。"ヴィーガン"というキーワードも乙女ゴコロをくすぐる♪　キア シャルロッタ　ヴィーガンネイルポリッシュ　eat the cake キャンディピンク　¥2,915(限定)／メイクアップキッチン　**b**細かいパールがきらめく、レモンクリームカラー。絶妙なカラー出しと塗りやすさでHM加藤さんも溺愛中♡　ポームム　ネイルポリッシュ　limón perla　¥2,200、**c**シルバー＆ゴールドの大粒ラメが爪先でキラキラと。ギラつきすぎず、肌なじみがいいのも◎。同　salt　¥2,200

ワンピース¥12,100／ガールズソサエティ　リング(5本セット)¥5,500、ネックレス¥7,150／バッドヘアデイ

-How To

自分愛での天才 yagi

うるうる やぎアイテム

今企画のモデルを務めてくれたやぎちゃんは、
「美容には財布の紐がゆるいどころか、紐がない(笑)」という
美容&ご自愛マニア。最新ハマリアイテムを、
ギュギュギュッとまとめてご紹介！



Uruuru Yagi

BODY & HAIR

頭に巻いた時の映えな自分、最高♡ (8)

最近一番好きな香り！ (7)

7「ボディクリームは香りで選ぶ派。このブランドの香りが好きすぎて、ミニ香水は全部GETしたほど」ノンフィクション ボディローション サンタルクリーム 300mℓ ¥4,180サン・スマイル **8**「このヘアタオル最高。ピンクと水色とブルーと3色買いました。サウナーなので、サウナに持っていって、ドライヤーをする前に可愛く水分を吸ってもらいます」タオル¥3,300／ポテテ

COSMETICS

大人ブランドのラメって上品 (9)

大好物の白にピンク系偏光ラメ (10)

秋は血の巡りがいい色っぽ女になりたい (11)

メイクが楽しくなるキラキラパレット (12)

リップは茶みベージュが定番です (13)

ラベンダーとピンクのレアなハイライト (14)

9「使える守り色のパレットなんだけど、この左上のラメがザックザックできゃわいいの」ルナソル アイカラーレーション 15 ¥6,820／カネボウ化粧品 **10**「韓国グリッターは本当にたくさん持っています。喉から手が出るほど欲しいからか、気づいたら家に届いてる(笑)」ミュード ドリーミーグリッター 3 ¥1,870／シーズマーケット **11**「最近チークが好きで、引き算メイクの日は目元までほんわり広げちゃう。秋冬は血色感のある温もり女でいきます」ローラ メルシエ ブラッシュ カラー インフュージョン R1 ¥3,850 **12**「単色よりパレットの、組み合わせ無限大な感じにワクワクするタイプ。この子は全部キラッとして使いやすい」スナイデル アイデザイナー 08 ¥6,380／スナイデル ビューティ **13**「絶妙な質感が好き。リップの色は似たようなものばかりで、こういう茶色か、茶みのあるくすみローズの2択」RMK リクイド リップカラー 02 ¥4,180 **14**「ラベンダーとピンクの配色、一日お肌に寄り添ってくれる粉質のよさ、キラキラ感…とっても尊いハイライトです」クリオ プリズム ハイライター デュオ 02 ¥2,760

SKIN CARE

憧れブランドに手を伸ばしてしまいました (1)

しぼんだお肌が蘇る！縁の下の力持ちクリーム (2)

ご自愛ブランドといえばファミュ (3)

心が満ち足りる香り♡ (4)

"追い美容セット"のメンバー (5)

ぷにゅっとカプセルを開ける工程も♡ (6)

1「汗が糖化することに着目した化粧水。新理論でケアできている感じも、美容好きとしてはくすぐられております」ポーラ B.A ローション イマース 120mℓ ¥13,200 **2**「夏、お仕事で多忙を極めた時に救ってくれたのが、先駆けて試させていただいたこの子。お肌にハリがあると透明感も出るんだ、とハリケアの大事さを痛感」コスメデコルテ リポソーム アドバンスト リペアクリーム 50g ¥11,000(9/16発売) **3**「見た目も香りも至福！」ファミュ リップスリーピングマスク 15g ¥2,970、**4**「1日1パックは必須。ファミュのパックはこの子が好き。あとは韓国のアヌアのシートマスクにもハマり中」同 ルミエール ヴァイタルマスク 5袋入 ¥4,840／アリエルトレーディング **5**「ベタつかず、"守られている"こっくり具合がいいアイクリーム」ソフィスタンス インテンシブ 15g ¥7,700 **6**「フニフニのカプセルがたくさん入っていて、それをプチッて開けて、新鮮なものをお肌に。スッと入っていくオイルで、翌朝お肌がモチッと」エンビロン モイスチャーオイルカプセル 9.9g ¥9,570／プロティア・ジャパン

カーディガン¥46,200／フィル ザ ビル(フィル ザ ビル マーカンタイル 青山) キャミソール¥3,980、シューズ¥7,200／トリート ユアセルフ(トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店) デニム¥17,600／ローラス(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム) ピアス¥9,350／シシジョイア(バッドヘアデイ)

ご自愛している過程が好きだから、スキンケアは一番の満ち足り時間。枕元には"追い美容セット"があって。寝る間際までケアしてあげると翌朝もっと可愛くなれてるんじゃないか、って思い込んでます(笑)。コスメはとにかくラメラバーで収集癖あり。「今日の魔法のひとさじはどれにしよう？」って毎朝選ぶのもワクワクするし、愛しい♡

by Yagi

ビー！

ほっとけなくなるほど無防備で、思わず
守りたくなる愛おしい存在…赤ちゃんの
愛され力ってズルすぎる！　周りをエガオにして、
さらにコンプさえも吹き飛ばす、
オ・ト・ナのベビーメイクで自分アゲっ♡

べビべビ 01: ちゅるんぷるんなリップに憧れる

Used it for this Make



1 夕日に照らされた海みたいにオレンジやピンクなどの偏光ラメがきらめく。カネボウ ポップタップジェリー EX1　¥3,300（限定）／カネボウインターナショナルDiv.

2 肌に溶け込み、ほんのり血色感を演出するほてりピンク。うすーくうすーくのばして肌になじませて紅潮感を。セルヴォーク ヴァティック アイズ 09 1g　¥2,200

3 透明感と血色を両方GETできるパープルカラーに♡　肌の上でジュワッと溶け、元からツヤ肌かのような自然なキラメキに。トーン ルミナイザー バー 03 7g　¥3,300

4 素の唇がキレイなピンクと錯覚する色づき。マットなのにふんわり軽やか、マスク落ちもしにくい一軍リップ。ナーズ エアーマット リップカラー 02680 7.5㎖　¥3,850

5 ピンクみと偏光感がたまらないリップオイル。さらっと軽い塗り心地。ジルスチュアート ステラーチャーム リップオイル 09 8.2㎖　¥3,520／ジルスチュアート ビューティ

6 クリアなベースに白やピンクのラメを忍ばせた、まさに"キスしたくなる"グロス♡　アディクション リップグロス 018 5.5g　¥2,750（オンライン限定）

HOW TO MAKE

STEP.1
1を上まぶた全体に。自然なラメ感を出すため、さっと一度塗りでOK。ふわふわテクスチュアだから、指での塗布が◎。

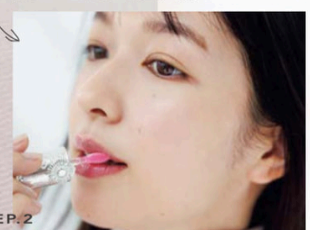
STEP.2
2を下まぶた&目尻のキワキワにのせて、引き締め効果を。まるで寝起きの赤ちゃんみたいなパブい目元に♡

STEP.3
自然と紅潮したかのような血色感のある頬は3で演出。スティックだから、自然とツヤ感プラスできて◎。

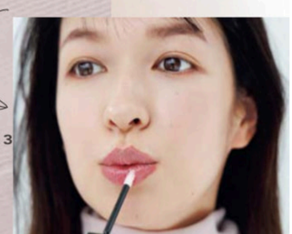
LIP HOW TO



STEP.1
唇をワントーン明るいピンクにしてくれる4を唇全体にON。発色がいいから薄く一度塗りで十分！



STEP.2
5の透明度高めなラメグロスを塗ると、4のピンクがクリーミィに。一層ピュアムードが高まる♡



STEP.3
6の白っぽグロスを下唇の真ん中に塗って色味をぼかしたら立体感のあるピュアピュアPINKの完成〜！

Recommend it♡



d 肌をキレイに見せるベージュピンク。ナチュラルに発色した唇が欲しい！という乙女ゴコロを理解しまくりな色づきが魅力。イヴ・サンローラン・ボーテ ルージュ ピュールクチュール ザ ボールド No.12　¥5,500　e ナチュラルにフィットし、唇の質感や丸みを引き立てる。ルナソル プランプメロウリップス 03　¥4,400／カネボウ化粧品　f 愛らしさとあたたかみがある見惚れるピンク♥　女っぽさが漂うマット感が絶妙！ SUQQU シアー マット リップスティック 13（レフィル、キャップセット）　¥5,500

a 純度高めのピンク。つるんとなめらかな理想の質感にしてくれる。ナーズ アフターグロー リップシャイン 02476 5.5㎖　¥3,630　b 唇のpHに反応してオリジナルのカラーに。スキンケア成分が97%配合されていて、ガサつきの心配も無用！ パルファム ジバンシイ ローズ・パーフェクト・リキッド 001 6㎖　¥4,620　c 透明感も演出するシアーなピンクにうっとり。ほどよく唇にフィットするジェルオイルが心地いい♥　スナイデル ピュア グロス 01 7.3g　¥2,860／スナイデル ビューティ

ワンピース¥8,980／エビヌ

だからワタシは愛されちゃう♡ ベビベビ

Photo : Kambe Kentaro (model)、Nakamura Ayako (still)
Styling : Imamura Hitomi
Hair Makeup : Inomata Maiko (TRON)
Model : Mori Erika
Text : Miyata Ayaka
Design: Naitoh Hanako



ウブなフェイス、実は計算ずくなのです

BASE HOW TO

STEP.1
Iを薄く全顔に指で塗布して
たっぷり潤いチャージ！
IIでくすみをカバーしつつ、
トーンアップもお忘れなく。
素肌っぽさには薄塗りが鉄則。

STEP.2
IIIで気になるクマやニキビ跡を
カバーしたら、**IV**を全顔に薄くON。
Vで頬やおでこを中心に
下地やファンデの存在感をほどよく
飛ばして、軽やかな赤ちゃん肌に。

STEP.3
最後に**VI**を全顔に軽く振りかけて
ナチュラルだけどしっかりキラめく
上品なツヤ感を肌に宿せば、
無敵なベビ肌の完成です♥

Used to for all Base Make

目指すのは、生まれたての肌のような水分たっぷりのハリ感ある肌！



I

I さらっと軽い乳液のようなテクスチュアが使いやすい。瞬時に肌になじんで気になる凹凸もカバーしてくれる。RMK　メイクアップベース　30㎖　¥4,070



II

II くすみを消して、自然な透明感を宿すツワモノ。アディクション　スキンプロテクター　カラーコントロール　001　SPF40・PA+++　30ｇ　¥4,180



III

III つくり込みすぎたくないベビ肌。部分的にハイライトを仕込んで、ナチュラルな肌にメリハリをONして。THREE　シマリング グローデュオ　01　¥4,950



IV

IV 軽やかで崩れない。ローラ メルシエ　フローレス ルミエール ラディアンス パーフェクティング クッション　1N0　SPF50・PA++++　15ｇ　¥6,600



V

V 6色のパウダーが肌の上で混ざり、内側からあふれる繊細なツヤをプラス。上品な発光肌に仕上げる。AQ オーラ リフレクター　02　¥11,000／コスメデコルテ



VI

VI ツヤも潤いも、崩れない肌づくりもこの1本で。パルファム ジバンシイ　プリズム・リーブル・プレップ&セット・グロウ・ミスト　70㎖　¥6,050

ぴぴぴぴぴぴー！

伝導頬

火照った頬のように、濡れ感ある
ほんのりピンクって色っぽい♥
光と血色を味方に、可愛いだけじゃない
お色気を漂わせるのがar流。

最愛伝導チーク図鑑

最愛チークは、スティックとパウダーの
異素材MIXでこそなせるワザ。
ar的オススメなベビ頬に欠かせない
アイテムを、ズラリとご紹介♡

Recommend it♡



Stick type

i. 透き通った水のようにピュアな光沢&明るさを！　ルナソルお得意の上品パールで肌を格上げしちゃお。ルナソル　ラディアントスティック　01　5g　¥3,300／カネボウ化粧品

j. 優しげに発色するので、テクいらずでジュワッと感が手に入る。ツヤはあるのに仕上がりはサラッとかる〜い。万能チークとはまさにコレ♡　RMK　カラースティック　01　¥3,300

f. ほんのりカラーとベタつかないツヤで優しげな印象に。肌にすっと溶け込み、仕上がりも自然。hince　トゥルーディメンションラディアンスバーム　TP003　10g　¥3,300

g. たっぷり寝てたくさん笑った後の赤ちゃんのように健康的な肌が簡単に。持ち運びしやすいコンパクトなサイズ感も嬉しい。ラカ　ユースフルグローバーム　Bounce　¥2,310

h. 肌の透明度を上げ、立体的に。発色のいいチークとセットで使いたい！　ジルスチュアート　ムーンリット デュー　ハイライター　01　10g　¥3,520／ジルスチュアート　ビューティ

Powder & Cream type

c. 陽射しを浴びてちょっぴり火照った頬のようなナチュラルピンクが愛らしい♡　肌になじむ細かな粒子も魅力的。ペリペラ　ピュア ブラッシュド サンシャイン チーク　02　¥840

d. 保湿成分の入った繊細パールがツヤ、立体感、血色をしっかりつくり出す！　ニュアンスのあるローズピンクが大人の色気を後押し。SHIRO　シアハイライターカラー　2B04　¥4,481

e. ポンポンと肌に広げることで、ウブなんだけど洗練されたアンビバレントなバランスを楽しんで。リップとしても活躍。シャネル　リップ&チーク ボーム N°1ドゥ シャネル　2　6.5g　¥6,050

a. 超繊細な粒子が入っているから、パウダーとは思えないツヤが手に入る！　1アイテムで欲張りたい女子におすすめ。SUQQU　メルティング パウダー ブラッシュ　09　¥6,050

b. 赤みがあったり、ブラウンみがあったりなど、4色のピンクベージュでその時々のカラーを楽しんで。パルファム ジバンシイ　プリズム・リーブル・ブラッシュ　04　¥6,600

守りたくなる、そのソンザイ♡

これが愛の



1 全女子の心をさらった言わずと知れた名品。華やかなホワイトラメが肌に濡れたようなツヤを与え、フレッシュな印象に。シャネル　ボーム エサンシエル　ベルルセント　¥6,600　2 一度手の甲に出して少しずつ頬に広げると、色気をまとう頬が完成！　スキンケアみたいな、なめらかなクリームタイプ。ローラ メルシエ　ティンティド モイスチャライザー ブラッシュ PK2　15mℓ　¥3,410　3 新鮮な白っぽシャドウがウブ顔に洒落感をプラス。コスメデコルテ　アイグロウ ジェム　BE390　¥2,970　4 ややマットなパウダーなので 3 と重ねても品よくまとまるはず。hince ニューデップスアイシャドウ　SG001　3.5g　¥2,200　5 色味は透明に近いパープル。頬を主役にしたいから、リップはナチュラル仕上げでバランスを。ヴィセ リシェ　ジューシィ シロップ　PU100　9.5g　¥1,100（編集部調べ）／コーセー

ウブなだけじゃない、ドキッとさせるのよ♥

CHEEK HOW TO

STEP.1

1 を指にとって目の下から頬骨あたりまで広めにONすると一気に肌にツヤめきが♡

STEP.2

指で 2 を頬の高い位置から逆三角形に重ねツヤ&血色感のハイブリなベビ頬に。

HOW TO MAKE

STEP.1
3 をアイホールに塗って、目のくすみを飛ばしつつキラッとツヤめくラメ感を。指でのせた方が密着するので◎。

STEP.2
4 を二重幅にONして、3 のシャドウとほんのりグラデ感を。色の差を出しすぎないのがバブい目元のコツ。

STEP.3
リップは 5 をつけて唇本来の色味を助長させるのみでOK。ツヤ感に全振りし、立体感のある口元に。

カーディガン¥5,200／アンドロッティ



ベビベビ 03:

ウブな私に染め上げる
美ネツな瞳に熱視線

ふわっふわで柔らかなムードを
目元に漂わせたら、マイルドfaceに♡
優しげだけど目元のメリハリを
キープしたテクニックをご覧あれ！

マイルドなウブ毛で視線を集中させちゃおっ

HOW TO

STEP.1
アイブロウは**1**の左・ワックスで毛束感を出してから、右・パウダーをオーバーに。最後に**2**の眉マスカラで仕上げたらウブ毛のような眉毛の完成。

STEP.2
下まつ毛には**3**をONしてほんのりピンクでキュートさをプラス。上まつ毛は**4**で眉マスカラのベージュとマッチさせて柔らかいメリハリのある目元に。

STEP.3
5を涙袋の目頭側にONして、ピンクい目元にひんやり温度をプラス。**6**を指で上まぶたに薄くONして透明感をUP。**7**の左側を頬骨付近に薄くのせると自然な血色感に。最後に**8**で唇の色味をほんのり宿したら完成。

Used it for this Make

1 ワックスとパウダーがセットになったこなれカラーが人気。異なるテクスチュアを混ぜることで、のっぺり見えを回避！ THREE アドバンスドアイデンティティ ブラウシェービングデュオ 01 ¥4,180 **2** 1の右側よりも明るめなベージュで、毛の存在感を薄くして。ヴィセ リシェ インスタント アイブロウカラー BR-1 7g ¥880（編集部調べ）／コーセー **3** 落ち着きのあるピンク。ベージュなど柔らかい色にもなじみつつ、アクセントにも。ファシオ パーマネントカール マスカラ ハイブリッド（ロング） 102 6g ¥1,430（編集部調べ）／コーセー **4** 外国の赤ちゃんのまつ毛のように色素を薄く見せてくれる。スナイデル ディファイニングマスカラ 06 6.8g ¥3,080／スナイデルビューティ

5 毛をベージュにするとマットな印象になりがちだから、ポイントでツヤをプラス。あえて目を惹くブルーのシャドウを使い、下まぶたの目頭にだけラメをのせてメリハリを。セルヴォーク ヴァティック アイズ 02 ¥2,200 **6** ミルキーで透明感のあるピュアホワイト。**5**と同じ要領で、ツヤを出すために上まぶたに重ねる。アニヴェン マルチスティック クレマチス ms-05 2.4g ¥1,650／レザボア **7** 2色を混ぜることで、ちょっぴりスモーキーなピンクに。ほんのり肌のトーンを上げて、優しげだけど大人な雰囲気に。セルヴォーク カムフィー ブラッシュ 06 ¥3,850 **8** ほとんど色のつかないリップで、唇にみずみずしいツヤを。ローラ メルシエ シアー リップスティック R1 ¥3,410

Recommend it♡

eyebrow powder

a 自然をイメージさせるアースカラー。柔らかなパウダーが肌になじんで、即ナチュラル眉に。アニヴェン アイブロウパウダー ライト bp-01 ¥2,200／レザボア **b** 3色混ぜることで、肌や髪に浮きにくいカラーに。キスミー ヘビーローテーション ナチュラルパウダーアイブロウ 02 ¥1,100／KISSME（伊勢半） **c** ジェルとワックスの中間のテクスチュアと、パウダーがセットに。ローラ メルシエ ポマード アンド パウダー ブロウ デュオ 01 ¥3,630

eyebrow mascara

d ミルクチョコレートのようなマイルドなベージュ。ベアミネラル ストレングス & レングス セラム インフューズド ブロウ ジェル ハニー 5mℓ ¥3,520 **e** 自然なブロンドに導くゴールドベージュがこなれ顔に。アンプリチュード アイブロウ カラーマスカラ 01 7.3g ¥4,180 **f** 黒髪にもブラウンヘアにも合わせやすいブラウンベージュは使い勝手◎。ミニミニブラシで細かい毛をキャッチ。クリオ キルブロウ カラーブロウラッカー 01 6g ¥1,680

mascara

g ちょっぴり赤みがMIXされたテラコッタブラウンで華やかな目元に。ジルスチュアート ブルーミングラッシュ ニュアンスカーラー 05 7.5g ¥3,300／ジルスチュアート ビューティ **h** 白っぽさを含む、海辺の砂のようなヘルシーさ漂うアンニュイカラーでシャレ感UP。アニヴェン カラーリングマスカラ サンドベージュ 7g ¥1,650／レザボア **i** 黄みのあるベージュ。肌に浮かないのに釘づけにさせる洒落感も。アディクション ザ マスカラ カラーニュアンス WP 003 6.5g ¥4,180

スカーフ¥8,800／ジャッキー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） ワンピース／スタイリスト私物



Used it for this Make

べビベビ 04:

ナマ感満載な目元にきゅんっ

ハダカな目元

くすみのない透明感と、じんわり
熱を帯びたようなナマっぽさをアピール。
色気むんっなとろ〜んと甘い目元で、
ピュアなんだけどグッと印象的に。

1. 1 ピュアな肌を連想させる3色は、それぞれ質感違い。薄づきなのにほんのりと陰影をつくり、メリハリをUP! アンプリチュード コンスピキュアス アイズ 01 ¥7,700

2. 2 その名の通り、シロップのようなトロけるテクスチュア。ぽぽクリアながら目を惹くぽってりとした唇に♡ エチュード シロップグロッシーバーム ピンクオーロラ 2.5g ¥1,485

3. 3 ハイライト感覚で使える偏光ラメ入り。オーラをまとったみたいに繊細にきらめく肌に見惚れちゃう! アディクション ザ ブラッシュ ニュアンサー 005N ¥3,300

ベビベビベビ――!

可憐なうるうるEYEから目が離せない

Recommend it♡

c. b. a.

a みんながLOVEなルナソルのベージュを詰め込んで10色パレットに。ミルキーなピンクベージュも入ったシャドウで、きゅんな目元も思い通り! ルナソル ザ ベージュアイズ 02 ¥11,000/カネボウ化粧品 b ヌーディなベージュやピンクがセットになった、ウォーミーな配色。ほどよくツヤが出るラメ質感もイン。クリオ プロアイパレット ミニ 04 ¥2,640 c みずみずしく広がったかと思えば、パウダリーにシフト。単色なのにニュアンスで立体感を演出。ヴィセ アヴァン リキッドアイカラー 007 8g ¥1,320(編集部調べ)/コーセー

ワンピース¥36,300/マイクロウェーブ

HOW TO

STEP.1

1の一番薄いベージュを、上まぶたと
下まぶたにひろ〜くのばして。
下まぶたは涙袋だけじゃなく
クマが気になるところまで広めに!

STEP.2

1の右側の濡れ感ピンクラメを上まぶた&
まつ毛にまで広げ、ウブ感を。
最後に左側のブラウンを目のキワに塗り、
さりげない陰影を。

STEP.3

2で思わず見つめちゃうぷるぷるリップ、
3の青みパープルで洗練された頬を演出
したら、色気も混ざって絶妙なアンバイ♡



ベビベビ 05

だってバブなんだもん♡

もれなくベビー！

“ベビ感”は細部にこそ宿るもの。
優しく扱いたくなる危うい指先、
食べたくなっちゃうあま〜い香り、
もっちりうるるんなボディ♡
あざとく仕込めば愛され力200%！

NAIL HOW TO

Used it for this Make

STEP.1

1を爪全体に一度塗り。「素爪がほんのりピンクです♡」って思わず自慢したくなるようなミルキーな可愛げネイルに。

STEP.2

2をちょんちょんと部分的にのせて。1を塗った上から重ねても主張しすぎずにムードを醸し出せちゃう。テキトーに塗るのが秘訣♡

STEP.3

2を塗った部分にランダムに重なるよう、3のラメでデコレーション。2の存在感も際立ち、うるっと感もUP。

1. 1 ミルキーなピンクベージュ。一度塗りで、お風呂上がりの血色感ある爪のように。トーン　ネイルポリッシュ　03　10㎖　¥1,980

2. 2 血色感がほどよいピーチっぽピンクに熱視線❤　ダスティなニュアンスも。シャネル　ヴェルニ ロング トゥニュ　769　13㎖　¥3,960

© CHANEL

3. 3 角度によって印象を変える偏光ラメ入り。ノスタルジックなロゼピンクはエモさ満載。RMK　ネイルラッカー　05　8㎖　¥2,200

思わず触れたくなるぬくもりネイル

HOW TO MAKE

STEP.1

4のピンクを上まぶたと下まぶたに塗った後、イエローで目尻を引き締めると、もぎたて果実みたいにジューシー。

STEP.2

5のハイライターでハツラツとした光を仕込んだら、6でリップをうるっと。ちょっぴり抜けのある新鮮顔に。

6. 6 唇本来のカラーを生かすクリアカラーで立体感ある唇に。イエローの繊細ラメでキラメキもチャージ。ナーズ　アフターグロー リップシャイン　02468　5.5㎖　¥3,630

5. 5 シアーに色づくイエローは、白やベージュのハイライトよりも顔をパッと明るく。ハッピーがあふれ出たようなネアカfaceが簡単。キス 多幸感ハイライター　03　¥1,760／KISSME（伊勢半）

4. 4 肌なじみのいいイエローとピンクが特徴。POPなカラーながら、透けるようなさりげない発色で上品。THREE　ディメンショナルビジョンアイパレット　06　¥7,150



抱きしめたくなる
庇護欲ネイル

儚げながらもぽわんとした血色を感じるネイルは、
「守ってあげたい」という気持ちをかき立てる♡
薄く塗ってナチュラルに。

a.　b.　c.　d.　e.

a ピンクの中に、シルバーのこまやかなラメがイン。ちゅるんとしたツヤっぽさを演出できちゃう。ネイルホリック　BE806　5㎖　¥330（編集部調べ）／コーセーコスメニエンス　b ピンクベージュをベースにしたパール入りネイルにココロオドル。アンプリチュード　コンスピキュアス ネイルカラー　31　12㎖　¥3,850　c さりげなく盛れる、なじみのいいオレンジがかったカラー。THREE　ネイルポリッシュ　99　7㎖　¥1,980　d 貝殻の内側のように白っぽくツヤめき、ロマンティック♡　アディクション　ザ ネイルポリッシュ　002P　12㎖　¥1,980　e 火照った肌を連想させるピュアさがズルイ！　キス ネイルポリッシュ　06　9㎖　¥660／KISSME（伊勢半）

ふわりと残す
耽美な香り

赤ちゃんの地肌から香るあのあま～い香りは、
胸をきゅんとつままれたような尊さがある♡
少しだけ香りをのせて、ふんわりキュートにねっ。

j.　i.　h.　g.　f.

f 清潔感のある上品なフローラルの香り。誰からも愛されるクセのないフレグランスは、どんな人の心も掴む特効薬に。SHIRO　ホワイトリリー オードパルファン　40㎖　¥4,054　g ローズをベースにした香りで、一瞬で周りをトリコに。柔らかなムードもあり大人っぽすぎないのもベビ向き。パルファム ジバンシイ　イレジスティブル オーデパルファム　50㎖　¥13,200　h フレッシュでフルーティで華やか…。赤ちゃんの満面の笑みを見た時のような多幸感いっぱいのフレグランス。ロシャスガール ブルーミング オードトワレ　40㎖　¥6,600／ブルーベル・ジャパン　i 洋ナシのみずみずしい香りから始まり、徐々にマグノリアの花の甘さがふんわりと。ミュウミュウ ツイスト オードマグノリア オードパルファム　50㎖　¥12,650／ブルーベル・ジャパン　j 柑橘系のフレッシュさと花の甘さが混ざり合い、癒しを与える♡　スナイデル パフュームド ヘア ミスト イン ブルーム　25㎖　¥3,300／スナイデル ビューティ

360度目が離せない
ツヤメキボディ

水分をたっぷり含んだハリ＆ツヤメキのある赤ちゃん肌は、
思わず触りたくなる心地よさ♡
丁寧にオイルをなじませて自分の身体をとことん愛そっ！

k.　l.　m.　n.　o.

k 軽やかなオイルが肌にすーっと浸透し、弾力あるみずみずしい肌に♡　フローラノーティス　ジルスチュアート　ブライトサンフラワー　ボディオイル　100㎖　¥6,600　l こっくりオイルが肌の上でスルスルなめらかに広がる。マッサージをしながらなじませても気持ちがいいはず。レモンシトラスのフレグランスがマインドまで健やかに！　RMK　ボディオイル（LC）　150㎖　¥4,400　m お風呂上がりの肌などにサッと溶け込み、ナチュラルなツヤ肌にしてくれる。ローズ、ジャスミン、パチュリなどの香りも繊細。シャネル　ココ マドモアゼル ザ ボディ オイル　200㎖　¥11,000　n 美容液のようになめらかなオイルで贅沢気分を堪能♡　肌になじませた後のきらっと輝く自分の肌にうっとりして。AQ　トリートメント ボディオイル　100㎖　¥13,200／コスメデコルテ　o しなやかで魅惑的なハリ感がGETできちゃう！　ラベンダーとオレンジブロッサムが織りなす香りは、開放的で自由な気分に。ボディだけではなくヘアオイルとしても使えるよ！　イヴ・サンローラン・ボーテ　リブレ ボディオイル　150㎖　¥10,725

ベビベビベビー！

ニットワンピース（10月入荷予定）¥63,800／ディーゼル（ディーゼル ジャパン）

PEACH no KIMOCHI

ar 2022
OCTOBER ISSUE

ピーチのお気持ち

Peach.

愛でて♡愛でて♡

Photo:Kikuchi Yasuhisa(Vale./model) Styling:Ito Makiko Hair Makeup:Inomata Mako(TRON) Model:Tani Maria Text:Ikeno Momo Composition & Text:Honda Rie Design:Tsubomoto Mizuki



おっぱいとお尻(＝ピーチ♥)は、愛でるほどに
魅力度がグングン上がるパーツ。たっぷりの愛を注いでケアしたり、
ランジェリーやファッションで見せ方を工夫したり。女の子ならではの"ピーチ"を
大切に育めたら、今日よりもっともっと自分を愛せるはず♥

ワンピース¥12,100／ガールズソサエティ
アームウォーマー¥8,580／ロザリームーン（ロザリー）

HOW TO LOVE MY SELF



トップス¥2,199／ダブルシー　スカート¥12,100／ガールズソサエティ

手をかけてこそ

今どき おっぱいの可愛がり方

ひとくちにバストケアと言っても、今どきおっぱいにばかり目を向けていたらダメ。ハリと弾力があるイイおっぱいをつくるには細胞を元気にすること！　心身が整ってこそ可愛いバストは育つんです♥

Love バスト愛で24H

ハリがあるけどふわふわで、つい触れたくなる
ような胸キュンおっぱいを育てた〜い。
だがしかし、美バストは1日にしてならず。
今日からおっぱいのためにできること、先生に聞きました。

MORNING

起きたらベッドで反り腰対策ストレッチ

反り腰は下腹ぽっこり、スマホ首、猫背、バストの下垂など、姿勢悪化の大きな原因。前ももの ハリを取ると日中の反り腰予防になるので、ベッドの中で片方ずつ膝を曲げるストレッチで前ももを伸ばして。

おっぱい朝ごはんはビタミンCとプロテイン

不足しがちなたんぱく質を朝からしっかり摂取。動物性と植物性をバランスよく摂りたいけど難しいので、プロテインを活用して補って。バストのハリに不可欠なコラーゲンをつくるビタミンCも必須。

ブラ&クリームでお着替え前の「おっぱいメイク」

ブラをつける前にボディクリームをバストになじませて、背中や脇、サイドからバストにお肉を移動させてブラに入れ込む「おっぱいボディメイク」を。2分もあればできるので、毎日必ず続けてみて。

DAYTIME

デスクワーカーはパソコン位置を見直す!

長時間のパソコン作業の多い人に気をつけてほしいのが、パソコンの位置。正面ではなく斜めにズラしていたら要注意。身体が歪んでおっぱいの左右差につながります。今すぐ姿勢を見直しましょう。

コンビニランチは極力避ける

添加物が多いコンビニごはんは美バストの敵。添加物のせいで細胞に元気がなくなっている人が多いので、バナナ、納豆、豆腐など食材系を選ぶか、どうしてもの時は、添加物の少ない冷凍パスタなどに。

NIGHT

育乳シャワー法で全身ぽかぽか

本当は毎日お風呂で自律神経を整えるのがベストだけど、忙しくてどうしても湯船につかれない時は育乳シャワー法の出番。熱めのシャワーを首の後ろに5分以上あてて、首〜背中、仙骨をあたためて!

入浴中におっぱいはがし

最低でも週3〜4日は湯船に入り、自律神経を整えて血流アップ。湯船では4本の指でバストの縁のお肉をはがす「おっぱいはがし」にトライ。メリハリ&ふわふわおっぱいになれるので、ぜひYouTubeで検索してやってみて♥

バストにだってスキンケア♥

バストの血行&潤いアップのために、顔に塗ったスキンケアはデコルテやバストまでのばしてあげよう。特におすすめなのは、コラーゲンの材料になるビタミンC成分の入ったもの。

バストのツボを押してみる

乳首の横の延長で、脇の下あたりにあるイタ気持ちいいツボ「天渓」。ココを押すと乳腺が発達。胸の大きさ=乳腺の大きさと言っても過言ではないのでサイズアップを狙うなら30回押すのを習慣に。

20歳&Dカップ以上はナイトブラ推奨!

バストを正しい位置に戻す役割のナイトブラはD以上ある人には必要なので、細胞が劣化し始める20歳以降の人は導入を。「セレブラ」はおっぱいをつぶさずホールドしてくれるのでグラマーさん向け。小胸さんは必須ではないけど、離れぎみならつけるべき。AAA〜Cカップ専用に作られた「ルーナ」がおすすめ。

枕で寝てる間おっぱいケア

寝る姿勢は仰向けがベスト。枕を2つ並べて、その間に寝ると頭がすっぽりハマって寝返りを打たなくなり、結果、朝まで仰向けで眠れます。枕は低めがいいので、たたんだバスタオルで代用するのもOK。

バストにまつわるQ&A

みんな抱えているけれど、人には聞けないバストのお悩み。
サイズや形、正しいケアやNG習慣…。ar読者から寄せられたお悩みや
素朴な疑問におっぱいの神様が答えます！



Q 乳輪などバストの毛の正しい処理方法は？

A 自己処理するなら家庭用脱毛器一択

毛抜きで抜くと、毛穴への刺激が強すぎるし、カミソリも摩擦が皮膚によくないので光脱毛や医療脱毛がおすすめ。最近は家庭用脱毛器も優秀！



Q バストにニキビができるのが悩みです…。

A 脇や鎖骨の老廃物をデトックス

バストのサイズにかかわらず、原因は脇や鎖骨の下のリンパが滞っているから。老廃物を排出するリンパが詰まっていることで毛穴から出すしかなくなり、結果的にニキビに。お風呂で鎖骨の下や脇の下をほぐしてあげましょう。

Q 離れバストを解消するには？谷間に憧れます。

A 素直な人のバストほど変わります

寝る時やくつろぎタイムに、うつぶせでおっぱいをつぶしながらスマホを見てない？　うつぶせぐせをやめて、脇肉が出ない正しいサイズのブラをつければ、1週間で変わるかも？

Q ブラトップの心地よさのトリコです…。バストが垂れないブラトップはありますか？

A ブラトップは週1に減らして！

ブラトップデーは週1ならOK。毎日の習慣になるとおっぱいは確実に下垂して横に広がります。そもそも日中用ブラが苦しい人は、サイズが間違ってます。小さめのアンダーサイズを選ぶことで苦しくて、つける位置が下がり、バストも下垂。最終的に補整力のないブラトップに逃げるという悪循環。一番大事なのがアンダーのサイズ。数字や店員さんの意見より、5cm刻みで自分にぴったりくるサイズを探して、苦しくもゆるくもない、ジャストサイズを自分で選べるようになりましょう。

Q 小ぶりな胸をより魅力的に見せるには？

A メリハリがあればきれいなおっぱいに

「おっぱいはがし」をやるとバストの輪郭がくっきり出て立体感もアップ。メリハリがなくなる原因のひとつは、巻き肩。肩が内側に巻いてることでお肉が流れちゃうので、巻き肩も改善して！

Q 美バストをキープするために、20代のうちからやるべきこと、NGな習慣は？

A 基本は「正しいサイズのブラを正しくつける」

やるべきことはナイトブラ&日中のブラをお風呂以外の23時間、きちんと正しい位置でつけ、たんぱく質とビタミンCたっぷりの食事を摂ること。NG習慣は過度&偏った筋トレ、バストのふくらみをグリグリマッサージ、分厚いパッドを毎日つける、身体の冷やしすぎ、お酒の飲みすぎ、など…。自律神経を乱したり、血行不良を招いたり、姿勢を歪ませたりする行動はNG！ちなみに適量のお酒なら血流が上がってバストにいいですよ（笑）。



Q 乳首の黒ずみをきれいにするには？

A 血流を上げるクリームがおすすめ

乳首が黒ずむ原因はいろいろあるけど、冷え性や血行不良の人が多いので、血流アップがキーワード。血流を上げるクリームを塗ることで乳首の色も薄くなりやすい。サイズが小さいブラで摩擦が起きてないかもチェック。



塗るだけでリンパや血流を流す。顔に塗ると小顔に。OJホルミステラクリーム　150g　¥13,200／ビキュール





Q バストの質感をもっとふわふわにしたい！

A 気をつけたいのが身体の糖化

ふわふわおっぱいにしたいなら身体の糖化を防ぐことがとっても重要。ラーメンやビールなど、糖質の高い食事ばかりだと肉質が硬くなります。食事内容に気をつけつつ、サプリなど内側から糖化ケアできるアイテムも取り入れるのがおすすめ。YouTubeに上げている「おっぱいはがし」も効果的。あとはいい恋愛して、いいセックスをしてください♡



国内生産&気になる添加物不使用で安心。エステプロ・ラボ　トウクレンズ　38g　¥7,020



Q 胸がやせないダイエット方法は？

A ありますよ♥　まずは姿勢改善！

姿勢がいい人は下あご、背中、お腹からやせていきます。人は横から見るとおっぱいとお尻が出たS字になってるけど、猫背になると逆のS字になりますよね。つまり、姿勢が悪いとおっぱいとお尻から減っていく。胸を残したいならまず姿勢改善、そのあとに食事の見直しを。

教えてくれたのは…

おっぱいの神様・寺澤佑実子さん

平均2カップUPの実績を持つバスト専門サロン「Rococo」代表。予約数か月待ちのなか、バスト業界初のオンライン施術やYouTubeチャンネル「おっぱいの神様【ぱいちゃん】」での発信も好評。

@oppaino_kamisama



キュッとプリッと
上向きピーチ

桃尻育成メソッド

お尻が1cm上がれば脚が3cm長く見えて、3cm上がれば10歳若返る!?
そんなロマンあふれるお尻の理想は、キュッと上がったまあるい桃尻♥
形、弾力、バランス…3つのうちどれが欠けても成り立たない〜!



ピーチなヒップメイク 24H

hip!

日頃の小さな意識を変えるだけで美尻チャートのアベレージは上げられるんです。ゴリゴリハードな筋トレなしで、ヒップアップで運気もアップ♥
愛でよ、桃尻。先生監修の育成チャレンジ、レッツスタート。

NIGHT

☑ 筋トレは3か所で美尻に

桃尻づくりはお尻、裏太ももの筋肉、骨盤が重要。筋肉も1か所だけでなく、下尻、サイド、トップの3方向からバランスよく鍛えないと、きれいな丸みのある形はできません。

▶下尻「お尻歩き」

脚を伸ばして座り、前後に大きくお尻歩きを。5歩進んで5歩戻る×3セット。骨盤の前傾や後傾の歪みを整え、お尻と腰の筋肉へアプローチし、下尻のスイッチを入れる。

▶サイド「サイドキックバック」

横向きに寝て、下の膝を90度に曲げ、上の脚を大きく後ろに蹴り上げる。片脚10回×2セットを目安に。お尻と裏ももの境目にアプローチ。ヒップにきれいな丸みを出してくれるのでピーマン尻から桃尻へ♡

▶トップ「フロッグパンプ」

仰向けで膝を開き、足の裏を合わせる。お尻を上げて1秒キープしたらゆっくり戻す、を10回×2セット。お尻と裏ももの境目をくっきりさせて、トップに高さが出てプリッ。

☑ デリケートゾーン用ソープでヒップを洗う

乾燥しやすいお尻にはボディソープだと洗浄力が強すぎることも。潤いを奪いすぎないデリケートゾーン用や洗顔ソープを使いましょう。顔のように、もこもこ泡で優しく!

☑ 夜はボディクリームの塗り方をチェンジ★

夜は朝とは違うクリームの塗り方で丁寧ケア。手のひらで仙骨をあたため、鼠径部、膝の裏のリンパを流すように塗り、下からお尻を持ち上げるようにマッサージして美尻メイク。

☑ ナイトブラ感覚で締めつけないショーツを

お尻が大きい人は特に下尻まですっぽり覆えるサイズのショーツで寝ましょう。鼠径部の締めつけはお尻の形が崩れるだけでなく、冷えやむくみ、セルライトなど、百害あって一利なし。小尻さんは締めつけゼロなノーパンでも♡

MORNING

☑ まずは立ち上がって大きく伸び〜!

ベッドから出たらお尻を意識して力を入れて、ぐぐーっと伸び。歯を磨いてる間につま先を上げ下げして、お尻に力を入れるのもおすすめ。朝はお尻のウォーミングアップで育成スイッチオン!

☑ 朝のお着替えタイムにクリームを

着替えるタイミングがお尻ケアの絶好のチャンス。お尻は第二の顔なのでクリームで潤いをIN。どんな形にしたいかイメージしながら大きく円を描くように塗りましょう。血流もよくなり、ガサガサで硬いお尻が柔らか〜な質感に♡

☑ ショーツの選び方も重要

ナイロンやポリエステル素材をずっとはいていると蒸れやすくなるので、汗でかゆみが出たり、黒ずみになってゴワついたり。肌あたりのいいコットンやシルクにしましょう。きついショーツもお尻が変形してしまうのでNG。お尻をすっぽり覆えるサイズのショーツをはくか、締めつけのないTバックタイプがおすすめです。

☑ 5cmヒールが美尻をつくる

下半身の中で一番大きいお尻の筋肉は運動してなければ垂れる一方。その代わり少し意識するだけでも変化するので、ぺたんこ靴ばかりでなく、5cmくらいの安定したヒールで筋肉をほどよく刺激してあげて。

DAYTIME

☑ デスクワーク中は浅めに座る

座り方には注意を。ずっと座ってるとタレ尻や黒ずみの原因になるので1時間に1回は立ち上がってお尻への負荷を軽減。深く座るとお尻の丸みがつぶれてしまうので、骨盤を立てるように浅めに座って。

☑ 歩く歩幅は1.5倍に

移動中はただ無意識に歩くのではなく、歩幅をいつもの1.5倍くらい広げて、後ろ足で蹴るようなイメージで歩くとお尻の筋肉を使えます。普段運動しない人はエスカレーターより階段を使うのも定番。



ヒップにまつわるQ&A

お尻は努力の分だけ結果が出やすいパーツというけれど、どうやってアプローチすればいいのかわからない私たち。そんなわけで、聞きたいことは山ほどあるの〜! 収まりきらないくらいの質問を選抜してお届け。

Q 今、目指すべき旬のお尻って?

A 脂肪と筋肉でできた丸みのある3Dヒップ

少し前までスキニーが似合う小尻が流行ってたけど、海外のお尻至上主義の影響で、高さのあるボリュームヒップが今どき。お尻がしっかりある方がくびれもきれいで、女性らしい身体をつくりやすい。タンガなどのTバックが似合うお尻が理想形です。

Q お尻はどのくらい乾燥するの?

A 実は顔よりも乾燥しやすい!

みんな顔は丁寧にケアするけど、人にも自分にも見えないからってお尻は結構おざなり。でもトイレやお風呂以外、ほぼ24時間下着に覆われているから実はとっても乾燥しやすいパーツなんです。スキンケア感覚で毎日保湿してあげるだけでも、お尻の質感は見違えます!

Q 最近たるんできたように感じます…。

A 骨盤と股関節を正しい位置に!

原因は加齢と姿勢の悪化。骨盤と股関節を正しい位置に戻すことで筋肉も正しい位置に戻って姿勢もよくなります。股関節には「自転車漕ぎ」を。仰向けになってペダルを漕ぐように脚を前後に動かして。より遠くに漕ぐようにすると股関節の可動域がぐっと上がります。

Q お尻のザラザラ、ブツブツ、黒ずみ。オススメのケアは?

A 質感の悩みはだいたい保湿で解決

顔はスキンケアをするし、ボディクリームも腕や脚にはしっかり塗っても、なぜかお尻はノーマークな人が圧倒的に多いです。黒ずみや色素沈着で悩んでいるなら保湿とともに美白アイテムをお尻に使うのもアリ。角質だってたまるので週に1度はスクラブも導入して!



お尻のためのピーリングスクラブ。カントリー&ストリーム　ヒップピーリングスクラブ　150g　¥1,100／井田ラボラトリーズ



ワンピース¥12,100／ガールズ・ソサエティ

Q お尻専用のクリームって少ないけど、どのようなクリームを選べばいいですか?

A 専用でなくてもOK。成分を重視して

お尻の乾燥には保湿力が高く、ハリや弾力も出してくれるヒアルロン酸やコラーゲン入りを。リフトアップしたいならエラスチン。血流アップ効果のある成分を使ってマッサージすれば、新陳代謝を上げて老廃物もデトックスできてすっきり!

Q ピーチ尻をキープするために、今からやるべきこと、NGな習慣は?

A いつもボディラインの出る服で勝負❤

運動せずにお尻の高さをキープしたいなら、日頃のお尻への意識をチェンジ。「若いからまだ大丈夫」と油断しているとどんどん下がるから、歩く時も何をするにもお尻に力を入れること! あとは、お尻を隠さないで〜! ヒップラインを隠す服ばかり着ていると、だらっとしたお尻になっちゃいます。モチベキープのためにも出してこ!

Q お尻の冷えって、どうすれば改善されますか?

A 仙骨をあたためると全身があたたまります

運動をあまりしないと脂肪ばかりで冷えやすいので、骨盤後方の上あたりにある仙骨をあたためましょう。手をあてるだけでもポカポカするはず! ちなみに脂肪はお尻にとって財産。きれいな形をつくるために必要なので、嫌いにならないで!

Q デクスワークでお尻が蒸れて、ニキビができてしまいます…。

A ショーツの素材をまず見直して!

化学繊維は蒸れやすいので、コットンやシルクなどの通気性のいい素材に。血流が滞るとニキビもできやすくなるので、新陳代謝をアップさせて老廃物を流すために保湿はマスト。顔用の鎮静系アイテムを使うのもアリだけど、膣は吸収力約42倍なのでVIOゾーン付近は避けて。



伸縮性抜群。コットンショーツ　フラワー&モーブ（2枚組）　¥1,628／ピーチ・ジョン

教えてくれたのは…

愛されヒップ®創始者・祖父江早織さん



モデル・芸能人も通うお尻専門サロン「Ange表参道店」を開業。美容歴約30年の集大成に、運動嫌いでも美尻になれる「愛されヒップ®メソッド」を構築。現在、愛されヒップ®スクールを全国展開中。

@totalbeautysalon_ange



ピーチの質感は努力次第
ふわふわピーチBUZZ

顔は毎日鏡で見るし、朝晩ケアもしてるけど、
ボディはどう？　なりたい質感を叶える
注目のアイテムを編集部がセレクト。
お顔のように扱えば素直なピーチは応えてくれる!

ハリ感UP♥BUZZ

専門家も太鼓判なピーチの大好物は
コラーゲン&エラスチン!

エステティシャンが開発!

やみつきになるテクスチュア

C　B　A

A従来のオルビス製品の100分の1サイズのヒアルロン酸により浸透力抜群。しっとりハリ感肌に。オルビス　リリースハイタッチ　ボディクリーム　190g　¥2,200　BビタミンEや植物由来フラーレンが硬くなった肌を柔らかいハリのある肌に導く。アイム　ラフロリア　バランシングボディオイル　30㎖　¥3,960　Cエラスチンやコラーゲンの生成をサポートし、ブツブツや黒ずみも徹底ケア。ビリオドアイ　クラリティボディクリーム　200g　¥5,500／skincloset

キュッと引き締めBUZZ

日頃の角質ケア&マッサージで
ピーチラインのぼやつき回避!?

頑固な角質も柔らか～く

B　A

A老廃物の排出を促し、内側から引き締まったしなやかボディへ。アルゴロジー　タラソ ボディオイル　125㎖　¥6,600／NISHIKIN　Bじんわり温かくなり、毛穴の汚れ・黒ずみをごっそり吸着。洗い流すとひんやりキュッ。Oh! Baby　ホット&クール ジェルパック　150g　¥2,200／ハウス オブ ローゼ

血流UP! BUZZ

栄養を届けるためにはヒップや
デコルテの巡りが大事って知ってた?

A大人気のピンクのオイルがバージョンアップし、弾力ケアも。脂肪分解効果でお尻にメリハリを!　メルヴィータ　ロルロゼ ピンクフィット ボディオイル　100㎖　¥5,500　Bマッサージのしやすさにこだわった2層式オイルでむくみや血流にアプローチ。アスレティア　デュアルエッセンスボディオイル　100㎖　¥6,600

プリッと弾力メリハリヒップ♡

B　A

ザラつきOFF★BUZZ

柔らかパーツにも安心なスクラブは
感度の高いピーチガールのスタメン!

摩擦が少ないジェルタイプ

A

細かい粒子で古い角質を優しくオフ

C　B

Aじんわりあたたまり、柔らかい部分の古い角質もボロボロからめとってザラつきオフ。mesh imase　ゴマージュシュガー　オスマンサス　150g　¥1,540(数量限定)／ロゼット　Bムースのような質感でふわっとボディを包み込む。ボディクレンジング、角質ケア、保湿を一挙に。ラッシュ　コーミングル　225g　¥2,780　C保水力&保湿力の高い砂糖と精油で潤いを与えてしっとり柔肌。アロマブルーム　ボディスクラブ モイスト　200g　¥1,980

まりあBUZZ

体重計に乗るよりも裸を見て
モチベアップ❤

顔のスキンケアをバストまでのばして、
ボディオイルをなじませて、
ボディクリームを塗って…。
毎日顔と同じように手をかけて、
ボディをツルふわにするのが大好き。
ケアをすればするほど時間はかかるけど、
自分の身体と見つめ合って
ちゃんと自分を大事にできている時間が
心の余裕のバロメーターになってるかも。

MARIA'S LOVE

C　B　A

A「お尻はザラつく前に週1でスクラブ。めちゃくちゃもっちりしてハマり中♡」ミース　シルキーボディスクラブ　180g　¥3,960　B「しっかり保湿したいのでクリームの前に必ずシュッシュッ」SABON　ビューティーオイル　デリケート・ジャスミン　100㎖　¥4,620　C「ティファニーブルーのパケが最高にアガる♡　使うたびフローラルな香りに満たされる」ティファニー　ローズゴールド ボディローション　200㎖　¥7,920／ブルーベル・ジャパン

スペシャリストBUZZ

バスト&ヒップのプロ御用達!
高機能な専用アイテムは見逃せない!

プロ仕様のクリームに進化

エステ級のバストケアが1枚で!

C　B　A

Aバストサロンオーナーが認めるおっぱい専用マスクは、まさにバスト用貼る美容液。マッコイ　ドルセットシートマスク　1箱4セット入り　¥8,800　B愛されヒップ®創始者・祖父江早織さん開発。エラスチン成分配合で朝晩塗るだけで桃尻に!?　MOMO尻クリーム　120g　¥8,470／Total Beauty Salon Ange　Cおっぱいの神様が推奨するバストアップ成分・ボルフィリンの配合量が段違い。セルノート　ヴィーブイラインジェルプロ　100g　¥13,200

キャミソール(Tシャツとセット)¥8,998／スロー バイ スライ(バロックジャパンリミテッド)　スカート¥3,959／ダブルシー　ニット帽¥16,500／バウム・ウンド・ヘルガーテン(エスアンドティ)　スニーカー¥7,150／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)

news NEWS 01

女神ボディモデルも愛用! ノンワイヤーだけど谷間がお目見え♥

「胸の形を崩さずに、しっかりお肉をホールド。ふっくらデコルテ&谷間をつくってくれるノンワイヤーブラを2つ選抜。ノンワイヤーのデメリットをなくした設計で、毎日つけたくなる!」



下から持ち上げる構造でデコルテふっくら。無理なく美胸に盛れる。チュチュアンナ［盛］すっぴんメイク パフィーブロッサム オフ白（全4色） ¥2,860



今まで自胸で谷間ができたことがない人でも2本の機能別ストラップで楽なのに谷間に出会える! イヴジュ FINAL FORMブラジャー ピンク ¥12,300

news NEWS 02

ブラトップなのに2カップUP! 盛り性能カンストで一時は品薄状態に

「盛り機能とバスト補整がすごすぎるカップ付きキャミで人気の「ツーハッチ」。レースやUネックなど、デザイン豊富でファッションアイテムとしても手放せない人が続出!」



ワイヤー入りでしっかりバストを支え、ズレない。楽に深い谷間を演出。tu-hacci ブライラズ（2cup盛り）ノーマルキャミタイプ ブラック ¥2,480／Water Air

news NEWS 03

離れ乳の編集スタッフに感動の谷間ができたナイトブラ

「寄せても即解散な離れ乳スタッフが全色買いした「メディクチュール」。前ホックで着脱楽ちん、繊細レースで見た目も満点。彼とお泊まりでも自信が持てる自然な谷間がぽよん♡」



美容外科医と共同開発。バストが最も美しく見える黄金比を叶えてくれる。メディクチュール フロントホックナイトブラ全4色 ¥6,600／サン・スマイル

news NEWS 04

14万人の小胸族が歓喜! AAカップを救うブラ

「「フェリチュール」のノンワイヤーはカップ上部が浮きやすい小胸さんのために作られたパカパカしない設計。追加パッドを入れられる縦パッド構造で、AAカップにも優しい～♡」



3㎝のスフレパッドがどんな胸にもフィット。脇高設計で朝つくった谷間をキープ。別売りパッドも人気。極ふわブラ ピンク ¥3,790／Feliture

バストのサイズは操ってこそ UP → DOWN



BRA NEWS

なりたいバストはその日の服で変わるのだ!
小胸さんが谷間メイクで肌見せ服を着たり、グラマーさんが胸元すっきりでIラインを楽しんだり。
サイズ自在!? NEWSなブラをリサーチ。

news NEWS 05

「可愛いおっぱいになれる」とar編集部で話題のブラTOP2

「編集部で「初めて谷間を見た…!」と騒がれた控えめバストの編集部員。その日つけていたのは、やっぱり王道下着メーカー。ふっくら上向きバストをつくるさすがの実力に拍手喝采。」



脇から寄せて、最強の谷間が出来る!と大人気のブラ。シリーズの中でも細見えタイプ。グラマリッチ脇スッキリタイプ ¥4,620～／アンフィ(ワコール)



PJ史上最高レベルに自胸の位置を上げることで全身がシュッとスタイルアップ。すてきオーラブラ アンティークピンク ¥3,608／ピーチ・ジョン

news NEWS 06

手持ちのブラにつけるだけ。バスト位置&谷間キープ&背肉ケアの秘密兵器

「いつものブラにつけて、背肉&脇肉をしっかり入れ込むと…。瞬時にバスト位置を高くしてボリュームアップ! 下からも横からもしっかり支える育乳専門家も選ぶ補整アイテム。」

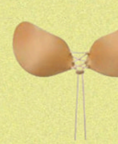


脇高&背中のクロスで姿勢を正して上向きバストに。昼はブラの下に、夜はナイトブラの上につけられる2way仕様が魅力。プリンセスアーチ ¥3,980／Seluna

news NEWS 07

グラビアスタイリスト発、谷間の魔術師・編み上げヌーブラが神がかってる!

「紐を引っ張るだけで寄せ上げてキュッと谷間の線が出現。ドレスも背中あきもオフショルもどんとこい。がっつり深めなIラインの谷間も、抜け感あるYラインの谷間もお任せあれ♡」



フィッティングライン&マークを搭載したことで、従来よりも簡単にベストポジションでの装着が可能。ヌーブラ・シームレスレースアップ ¥7,689／ヌーブラジャパン

news NEWS 08

グラマーモデル発! 撮影中、服をヘルシーに着こなすボリュームダウンアイテム

「胸が大きいと服がおしゃれにキマらなかったり、体重以上に太って見えたり…。服を着こなすのが本業のモデルが頼りきりな神アイテムをリーク。苦しくないのに胸元すっきり!」



バストの高さを抑えてすっきり着やせ。バストの大きさのせいで諦めていた服が着映える♡ NEWさらしブラ ブラック（全2色） ¥3,938／ピーチ・ジョン



販売数82万枚、バストを小さく見せるブラNo.1ブランド。独自設計で大きなバストをきれいな形のまま小さく。ルルスマートブラ 全10色 ¥4,120／三恵

トップス¥2,800／ブランディー メルビル パンツ¥3,999／ダブルシー サングラス¥9,900／オンテーズ

PEACH FASHION
01
うるわしピーチラインふく

バストラインが美しく見えるピタニットだったり、きれいなヒップラインをアピールできるタイトシルエットだったり。女性らしい丸みを際立たせるコーデは、今季のトレンド。

PEACH FASHION
HIP MEDE

キュッと小さな桃尻をタイトミニでアピール



旬のタイトなミニスカも色っぽアイテム。ボリュームのあるニットを合わせて目線を上げれば、スタイルUPも狙えちゃう。スニーカーを合わせて、ちょいストリート風味を足すのが、狙いすぎなくて良き♡ ニット¥29,700／ジャッキー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） スカート¥24,200／ロザリームーン（ロザリー） バッグ¥61,600／パイ ファー（H3O ファッションビュロー） スニーカー¥19,800／ナイキ スポーツウェア（ナイキ カスタマーサービス）

薄膜なピタピタニットで隠しているのにえっちみ♡



PEACH FASHION
OPPAI MEDE

薄手のピタニットは、実はめちゃセクシーなアイテム。あざとくならないよう、落ち着いたグレーを選んだり、メンズライクなデニムを合わせて。ニット¥22,000／バウム・ウンド・ヘルガーテン（エスアンドティ） デニム¥14,300／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン） カチューシャ¥8,800／ミクシマイ（ショールーム シャルメール） バッグ¥61,600／パイ ファー（H3O ファッションビュロー） スニーカー¥6,380／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）

PEACH FASHION
BODY LINE MODE

タイトなワンピは
モコモコニットで可愛げ盛り

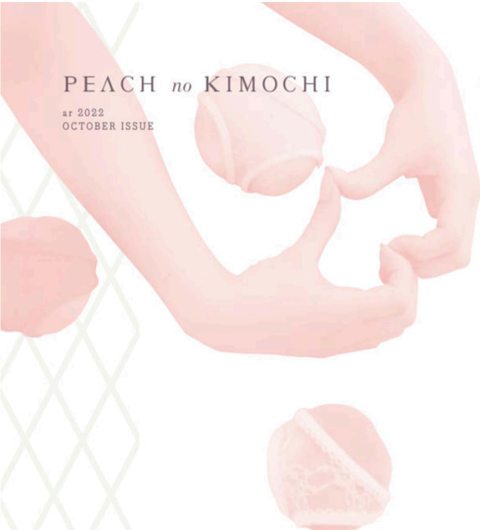


バストもヒップラインも美しく見せつつ、スリットまで入った女神ワンピ。愛くるしいニット素材で色気とのバランスをキープ。足元はあえてゴツめのブーツで、メンズっぽい辛さを足すのもポイント。ワンピース¥35,200、カーディガン¥27,500／ロザリームーン（ロザリー） ピアス¥49,500／サラース（サラース カスタマーサポート） バッグ¥23,100／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店） ブーツ¥33,000／ドクターマーチン（ドクターマーチン・エアウエア ジャパン）

おめかしさせよ!

でふく

磨くメソッドを学んだら、
ファッションをマスターして。
のあるコーデを紹介♡





旬のハーフジップ服でデコルテ魅せ

PEACH FASHION
02

ハプニング谷間ふく

美しい谷間だってコーデの一部。
デコルテがきれいに見える、
胸元がざっくりあいた服の日は、ふとした瞬間
谷間がチラッと見えても恥ずかしくないように、
インナーで谷間メイクもお忘れなく♡

デコルテを大胆に見せる時は、ネイビーなど知的カラーが上品でオススメ。思い切ったミニなど色っぽアイテムを合わせても、チェック柄や色味、小物などで品をまとえばちょうどいいバランスに。トップス¥5,940、パンプス(参考商品)／レディアゼル(レディアゼル ルミネエスト新宿店) スカート¥3,100／ブランディーメルビル ピアス¥15,400／パティエラ(エレメントルールカスタマーサービス) バッグ¥19,800／ヴィスク(エスアンドティ) ソックス／スタイリスト私物

PEACH FASHION
03

ヘルシーおっぱいふく

グラマーさんにはバストの印象をやわらげたい日もある。
そんな時はメンズサイズのゆるTをダボッと着て、
さらにオーバーなシャツをバサッと。
色っぽバストもヘルシーに見えるのです。



トップスがメンズっぽい日は
マーメイドスカートで女み

ユニセックスなアイテムはシルエットをカバーするだけじゃなく、メンズっぽいヘルシーなムードもまとえる。ボトムはトレンドのグリーンスカートで、女性らしさとシャレみ足し。シャツ¥3,299／ウィゴー Tシャツ¥2,970／ヘインズ(ヘインズブランズ ジャパン カスタマーセンター) スカート¥2,790／神戸レタス バッグ¥24,200／ヴィスク(エスアンドティ) ピアス¥62,700／サラース(サラース カスタマーサポート) ブーツ¥14,960／レディアゼル(レディアゼル ルミネエスト新宿店)

ピーチなパーツは

ピーチ愛

おっぱいとお尻をピカピカに
より魅力的に見せるための
今っぽくてちょっぴりえっちみ

HOW TO LOVE MY SELF

おしゃれで可愛いって言われたい

秋のセンスアップ講座

sense up
lesson
in autumn

いつだって"おしゃれだね"って
褒められたいのが乙女ゴコロ。アイテム
選びや小物合わせなど、秋の着こなしを
センスアップできるテクをSTYが伝授。
自分に少し自信が持てるよう
いざ、Let's スタディ♡

Photo:tAiki(model)、Otake Miyuki(still)
Styling:Ito Makiko
Hair Makeup:Suzuki Karen
Model:Jonishi Seira
Text:Iseki Sayaka
Composition:Matsuyama Mizuki
Design:Yonaka no design



LESSON 01

ベーシックアイテムの選び方とコーデTIPS

秋のワードローブの主力となるシンプルニットに、スウェットやデニム…ベーシック服こそ、オシャレに差がつくもの。こなれオーラをさりげなくアピれるテクは必見!

ITEMその1
一見シンプル+αがカギ

ニット

ぱっと見はシンプルながらも、カッティングやラインでほんのりセンシュアルなムードとこなれ感を香らせる…この秋は、そんなニットが推し。



背中の大胆な肌見せでヘルシーに。ギャップ萌え必至

中途半端なゆるデザインはNO! タイトなら、とことんタイトに

着たのはコレ!
turtle

クラシカルな印象のタートルニットも、背中ががっつり開いたデザインならグッと今っぽくアプデ可能。ウエストまわりがもたつかず、すっきりキレイに着られるレオタードタイプはスタイルアップも狙える。

MORE SENSE UP
ボトム or 足元で脱コンサバ&カジュアルな抜け感をメイキング

女っぽニットとラフなゆるパンの甘辛MIXでしゃれみを獲得

フェミニンな肌見せニットには、あえてメンズライクなパンツを掛け合わせてギャップをつくるのがコツ。足元も太めのヒールで抜け感を意識。パールが無数に連なったベルトで、ミニマルなワンツーコーデにリッチ感と奥行きを。ちなみに今季、タートルネックならタイトめ&モックネックがスタイリッシュでオススメ。ボディスーツ¥19,580/ロザリームーン(ロザリー) パンツ¥14,300/プーマ バッグ¥5,400/Olu. ベルト¥7,150/ガールズソサエティ ピアス¥44,000/サラース(サラース カスタマーサポート) ミュール¥2,530/神戸レタス

sense up
ITEM 01

knit



デコルテのハートカットで
オトナなフェミムード♡

超ロングなフレア袖で
プレーンニットに表情を

着たのはコレ！

décolleté-conscious

ド定番のリブニットを、深いデコルテ見せでおフェミにリフレッシュ！　手元を動かすたびにひらっと揺れるロングスリーブもモードなアクセントに。マニッシュなパンツとのフュージョンで今っぽく。

着たのはコレ！

cropped

クロップド丈を選ぶだけで、ニットスタイルの鮮度が格段にUP。腹チラでイマドキな可愛らしさを醸しつつ、脚長見えもちゃっかり叶えて♡　ボトムは細身のマーメイドを選べば女らしさマシマシに。



顔まわりがすっきり見える
モックネックがGOOD

OUTで着るならダンゼン
クロップドが気分



MORE SENSE UP
リラクシーなミュールで
足元はふわっと軽やかに

おフェロなニットを カーゴパンツで引き算

フェロモンダダ漏れなニットを、マニッシュなパンツでデイリー仕様にクールダウン。エクリュとくすみパープルのシックな色使いもセンスアップの重大要因。ゴツめのチェーンアクセ＆小ぶりのバッグで都会的なエッセンスもしっかり注入。ニット￥2,499／H&M（H&M カスタマーサービス）　パンツ￥17,600／カーハート WIP（カーハート WIP ストアトーキョー）　ネックレス￥165,000／サラース（サラース カスタマーサポート）　バッグ￥2,690、ミュール￥2,750／神戸レタス



クロップド×ハイウエで 今年顔なバランスに

足元のゴツめブーツで、コンパクトなニットとタイトめマーメイドスカートのリーンなシルエットに、適度な重厚感とカジュアル感をプラス。お仕事にも使えそうな大きめかっちりバッグじゃなく、パンチのあるネオンカラー＆ミニサイズな点も優勝ポイント。ニット￥6,050／エヴリス（エヴリス ルミネエスト新宿店）　スカート￥2,690／神戸レタス　バッグ￥22,000／ブリーレオン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　ブーツ￥6,999／H&M（H&M カスタマーサービス）

MORE SENSE UP
仕事には行かなそう（笑）な
ハデ色バッグでスパイスを

ボディラインが露わになるコンシャスなシルエットにがっつりと開いた胸元…とことんフェミニンな黒ニットを、エコレザーのプリーツできりっと引き締め！　足元にはあえてキッチュなゼブラ柄スニーカーを合わせることで、"フツウ見え"を回避して。トップス￥11,000／ガールズソサエティ　スカート￥6,900／ミテ　スニーカー￥13,200／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）





ボーダーニット×スラックスのクリーンベーシックな着こなしに、背中の肌見せでドラマティックなムードをプラス。バックリボンも華やかでおキャワ♡　サルエルデザインのスラックスやレザースリッポンで、嫌みのない程度に個性も光らせて。ボディスーツ￥20,680／ロザリームーン（ロザリー）　パンツ￥11,990／スロー バイ スライ（バロックジャパンリミテッド）　スリッポン￥20,900／モリーニ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）

sense up ITEM 01

denim



パフ袖がロマ可愛なブラウスでルーズなデニムに甘さを。ローライズの場合、デニムの色合いは濃すぎると重たくなるし、淡すぎるとギャルっぽくなるから、ニュートラルなミディアムインディゴがベスト。デニム￥15,400／リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン)　ブラウス￥13,200／シールームリン　バッグ￥12,100／ペタ アンド ジェイン(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　パンプス￥8,690／ランダ



着たのはコレ！
low-rise

近頃、見事リバイバルを果たしたお久しぶりなローライズ。ダボッとはくタイプだから、ともするとだらしなくなったり、短足に見えちゃう危険アリ。デニム以外はすっきりまとめるよう留意して。



MORE SENSE UP
攻めのトランクス挟みで下っ腹もカモフラ

腰ばきデニムでつくるNY風新感覚こなれカジュアル

ボーイッシュなローライズデニムを、ハイゲージのグレーニットで品よく。クロップド丈＋デコラなネックレスで目線を上にあげると、重心が下がりがちなデニムとのバランスをうまく調整可。トランクスのレイヤードはもうそれだけでしゃれるし、ウエストラインのカバーにも抜群の効果を発揮！　デニム￥40,700／ディーゼル(ディーゼル ジャパン)　トランクス￥770／フルーツオブザルーム(ギャレット)　ニット￥4,200／ソナ　ネックレス￥27,500／ミスティ(ミスティ コレクション)　ローファー￥23,100／モリーニ(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　ヘアゴム／ヘアメイク私物(以下同)

ITEMその2

二極化に注目 デニム

今季はきこなすべき2大デニムは、ルーズなローライズと、ストレートなクロップドタイプ。それぞれの黄金バランスを、いざマスター。



リラックスムード漂うデニムルックでLAガール風に

デニムにインしたコンパクトなタンクと、ゆったり羽織ったオーバーサイズカーデのメリハリで上半身の華奢見えに大成功。ビタミンカラーの色差しも今っぽさ満点。＋もけもけのファーバッグで遊びゴコロと奥行きを。デニム￥2,999(完売の可能性あり)／H&M(H&M カスタマーサービス)　カーディガン￥17,600、タンクトップ￥7,997／スライ(バロックジャパンリミテッド)　ピアス￥44,000／サラース(サラース カスタマーサポート)　バッグ￥17,600／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)　スニーカー￥7,150／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)

MORE SENSE UP
ローテクスニーカーでライト＆クリーンに



着たのはコレ！
high-waist&cropped

引き続き人気のハイウエタイプ。今季なら、くるぶしがのぞくくらいのクロップドデザインが正解。肉感を拾わない絶妙な太さのストレートシルエットで美脚見えも。



タートル×デニムのスーパーベーシックなコーデこそ、ビビッドなターコイズ×淡デニムのブルーグラデで洒落っ気をON。ベロアのカチューシャにバニティ…フレンチシックな小物使いでおすましムードに♡　デニム￥17,600／ローラス(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　トップス￥7,920／スナイデル　カチューシャ￥2,750／ガールズソサエティ　バッグ￥16,500、パンプス￥16,500／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

MORE SENSE UP
モダンなアクセでリッチ感を添えて



THEベーシックこそリッチ素材で差をつけて

アメリカの男の子みたいな、スウェット×スラックスの究極シンプルな着こなしこそ、高見え素材をチョイス。腰ばきしたハイウエパンツにはクロップドのスウェットが好バランスかと。スウェット¥10,945／ロサンゼルスアパレル（ロサンゼルスアパレル ジャパン） パンツ¥8,800／スライ（バロックジャパンリミテッド） ピアス¥69,300／サラース（サラース カスタマーサポート） ネックレス（ツイスト・売り切れの可能性あり）¥599、（プラネット）¥599／H&M（H&M カスタマーサービス） バッグ¥17,050／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店） スニーカー¥6,380／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）



上品なクルーネックで脱・カジュアルに

しっかりとした地厚の素材で高級感をキープ

着たのはコレ！
sweat tops

今年のスウェットはとにかく"クリーン"がキーワード。シルエットこそゆったりめだけど、それ以外は素材もディテールもとことんきれいめを厳選。ボトムに合わせて丈感をうまく使い分けて。



カフェラテみたいなベージュ×ビターブラウンのコンビで季節感をアップ。しっかりとセンタープレスとタックが入ったウールのスラックスでロゴスウェットを都会仕様にアレンジ。真っ白なナイキのエアフォース1で、こっくり配色の着こなしに軽さと抜け感を。スウェット¥14,300／クレドナ パンツ¥22,000／プロヴォーク（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） スニーカー¥11,000／ナイキ スポーツウェア（ナイキ カスタマーサービス）

ITEMその3
脱・プチプラ

スウェット

秋冬トップスのスタメンとして市民権を得たスウェット。今シーズンは、ストリート要素をそぎ落としたハイソなデザインが主流に。

MORE SENSE UP
旬色・パープルのグラデでセンスに磨きをかけて



ニュアンシーなカラーレイヤードで即上級者

カジュアルなスウェットは、上下の色にコントラストをつけすぎると子供っぽく見えやすいので、同系色でつなげれば感度の高さを存分にアピールできて◎。さらに縦のラインも強調できるし、マキシSKもスウェット合わせならこなれ感3割増しになっていいことずくめ。イエローの色差しで洒落見えも完璧。スウェット¥14,300／カーハート WIP（カーハート WIP ストア トーキョー） スカート¥2,690／神戸レタス ピアス¥22,000／ミスティ（ミスティ コレクション） ネックレス¥2,750／スライ（バロックジャパンリミテッド） バッグ¥44,000／エポイ（エポイ本店） スニーカー¥13,200／プーマ

sense up ITEM 01
sweat



柄アイテムとのスタイリングをご所望の方には、レオパ柄SK合わせの辛口スウェットルックをリコメンド。ボトムに存在感があるぶん、スウェットはクリアな白でマイルドに。長め丈のスウェットと落ち感のあるロングSKですらっとIラインをつくって。スウェット¥10,780／チャンピオン（ヘインズブランズ ジャパン カスタマーセンター） スカート¥9,350／エヴリス（エヴリス ルミネエスト新宿店） シューズ¥41,800／レペット（ルック ブティック事業部）

LESSON 02

誰でも洒落るアイテムをPICKUP

さらっと1枚でサマになるワンピと、視線を独り占めできちゃう
高発色ニットは、決め打ち購入で間違いなくセンスアップを図れる逸品。



ガーリーワンピは、ちょいロックに振ると洒落感UP

ふわっと広がるボリュームヘムがロマンティックムード全開のティアードワンピは、ブラックジャケットのレイヤードで大人っぽくアレンジするのが吉。ハンサムなエコレザーのジャケットと組み合わせれば、甘党なワンピもきりっとシャープな印象に。ゴツめのシルバーネックレスでアクセもクールに。ワンピース￥17,380／シールームリン　ジャケット￥13,750／ラグア ジェム、ネックレス￥4,400／スライ（バロックジャパンリミテッド）　ブーツ￥8,999／H&M（H&M カスタマーサービス）

MORE SENSE UP
ふんわりヘムからチラ見えする
ウエスタンブーツがなんとも小粋



sense up ITEM 02 one-piece

グリーン×大胆なカットで凛とした女らしさを放って

ピタッと身体のラインに沿うだけでひたすらに女っぽいボディコンワンピ。"センスのよさ"まで欲張りたいなら、スパイシーな鮮やかカラーがオススメ。カッティングやスリットの肌見せで適度な色香もまといつつ、スポーティな小物たちでばっちりハズしも効かせて。ワンピース￥8,250／ラグア ジェム（バロックジャパンリミテッド）　キャップ￥4,180／ニューエラ　バッグ￥8,580／シールームリン　スニーカー￥15,400／プーマ　ソックス／スタイリスト私物

MORE SENSE UP
スリットからのぞかせたナマ脚で
ヘルシーな色気を薫らせて

ITEMその1 Aライン or Iライン ワンピ

ワンピでセンスアップを狙うなら、中途半端なシルエットはNO！　タイトなIラインかボリューミィなAラインでメリハリを出すのが重要。



クラシカルブームの流れもあって、Aラインワンピとかっちりjkのレイヤードもトレンド前線に浮上。真面目モードにならないように、立体感のあるワンピの裾や、チャンキーヒールの白ブーツでプレイフルな表情を演出するのが◎。千鳥柄のジャケットもカラダが泳ぐくらいのビッグシルエットで抜け感を意識して。ワンピース￥8,900／ミテ　ジャケット￥5,999／H&M（H&M カスタマーサービス）　ブーツ￥16,995／スライ（バロックジャパンリミテッド）



今シーズンはミニタイプのIラインワンピも注目株。幼くならないように襟ありデザイン＆ベージュカラーでエレガントに振りつつ、ニットキャップやハイテクスニーカーでカジュアルな遊びゴコロもトッピング。フロントのライン切り替えで、スタイルアップも抜かりなく。ワンピース（ショートパンツ付き）￥9,460／マウジー（バロックジャパンリミテッド）　ビーニー￥5,500／プーマ　スニーカー￥19,800／ナイキ スポーツウェア（ナイキ カスタマーサービス）

ITEMその2
高発色のクルーネックが勝ち
ニット

モノトーンが増える秋こそ、1枚で主役級になれるネオンカラーニットはセンスアップ狙いにマスト。色が目立つぶん、デザインはシンプルなクルーネックタイプを選んで。



ふわふわのオレンジニットでこなれ見え確実

チープに見えないよう、ニットはリラックス感のあるサイズをセレクト。シルエットがシンプルなぶん、素材は少し表情があるくらいが◎。チラ見えさせた白Tもこなれ感増に一役。ヒールレスのプレーンパンプス＋黒ブチメガネで大人の余裕を醸し出して。ニット￥8,998／スライ（バロックジャパンリミテッド）　Tシャツ￥2,970／ヘインズ（ヘインズブランズ ジャパン カスタマーセンター）　デニム￥14,300／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン）　メガネ￥11,000／オンデーズ　シューズ￥7,040／ランダ





シュワシュワのメロンソーダみたいなチアフルなグリーンに視線クギづけ♡　ゆったりめのテーパードデニムでラフに着崩しつつも、足元はピンヒールのミュールでちょっぴりフェミニンに。ニット￥19,910／マイケルロス（シップス インフォメーションセンター）　デニム￥17,600／カーハート WIP（カーハート WIP ストア トーキョー）　パンプス￥8,910／ランダ

ド派手なピンクニットでミニルックをプチモードに

色っぽいミニルックは、令和的にはNO。これくらいパンチ強めのカラーニットと合わせてエッジを立たせるのがセンスアップへの近道。ゆるニット×コンパクトミニのメリハリでそれだけでもほっそり見えるけど、ニットの前裾をちょこっとINすれば、さらなる美スタイルが手中に。ニット￥49,500／77サーカ　スカート￥2,900／ソナ　ピアス（売り切れの可能性あり）￥999／H&M（H&M カスタマーサービス）　シューズ￥47,300／レペット（ルック ブティック事業部）





カラーニットにショーパンをコーデするなら、足元は適度に厚みのあるロングブーツがバランスGOOD。オフホワイトのデニムショーパンが、空色ニットの引き立て役にぴったり。ニットの裾はすっきりタックインして、脚をすらっと長く見せて。ニット￥25,300／ボム アムステルダム（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　パンツ￥12,980／シールームリン　ブーツ￥26,400／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

sense up ITEM 02 knit

LESSON 03 靴やバッグetc 小物合わせがおしゃれを制す

最終的に、オシャレの明暗を左右するといっても過言ではない
小物の味つけ。旬なアイテムの旬な取り入れテク、ご覧あれ♡





ホワイトコーデにグリーンの色差しが映える!

パキッとしたカラー小物、流行っているけど実際どう取り入れたらいいのかわからない人も多いのでは？　そんな迷えるビギナーにまずオススメしたいのが、簡単にモードな印象になれる白コーデ合わせ。小物の色は圧倒的にグリーンが推し。色に主張があるぶん、可愛らしいデザインをチョイスして。"2022の色"として話題のベリーペリとも好相性。ミュール￥4,990／イズントシー　ニット￥29,700／ジャッキー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　Tシャツ￥1,900／ソナ　スカート￥5,500／ミテ





ベージュ+イエローの まろみワントーンが新鮮

シアーシャツ×スウェットの対極的な素材合わせが洒落見えするワントーンルックには、エッグイエローのバッグでナチュラルな奥行きを。足元には同系色のブラウンを合わせたいところだけど、あえてグレーを選ぶことで一歩先行く感度の高さをさりげなくアピール。バッグ￥5,800／Olu.　パンプス￥15,950／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）　シャツ￥13,200／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン）　トップス￥2,970／ヘインズ（ヘインズブランズ ジャパン カスタマーセンター）　パンツ￥12,320／ロサンゼルスアパレル（ロサンゼルスアパレル ジャパン）



sense up ITEM 03 bag





チャンキーヒールでロングブーツにラフなしゃれみを

今シーズンの足元に絶対に欠かせないのがロングブーツ。先が尖っていたり、筒が細すぎるタイプはサバ見えするので避けて。デイリー使いするなら、ゴツめのチャンキーヒールが大正解。ゆるニット×ニットショーパンのイイ感じに力の抜けた着こなしに、カジュアルなロングブーツがベストマッチ！　ブーツ￥44,000／ソル サナ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　ニット￥11,990／スライ（バロックジャパンリミテッド）　ショートパンツ￥4,900／ソナ　バッグ￥85,800／エポイ（エポイ本店）



一歩リードを狙うなら、サンダルにソックスを仕込んで

いつもならショートブーツを合わせがちなマーメイドスカートの足元を、靴下をレイヤードした華奢サンダルで華麗にブラッシュアップ♡　ぴったぴたのソックスだと小ダサく見えるので要注意。リブの入ったほどよい厚みのソックスをちょっとくしゅっとさせると脚なじみも◎。靴下だけ浮かないよう洋服で靴下の色を拾ってあげると、よりまとまりのある着こなしに。サンダル￥7,590／ランダ　ソックス￥1,320／タビオ　スウェット￥26,400／77サーカ　スカート￥5,999／H&M（H&M カスタマーサービス）



sense up ITEM 03 shoes

HOW TO LOVE MY SELF

解決してみせます、そのお悩み♡

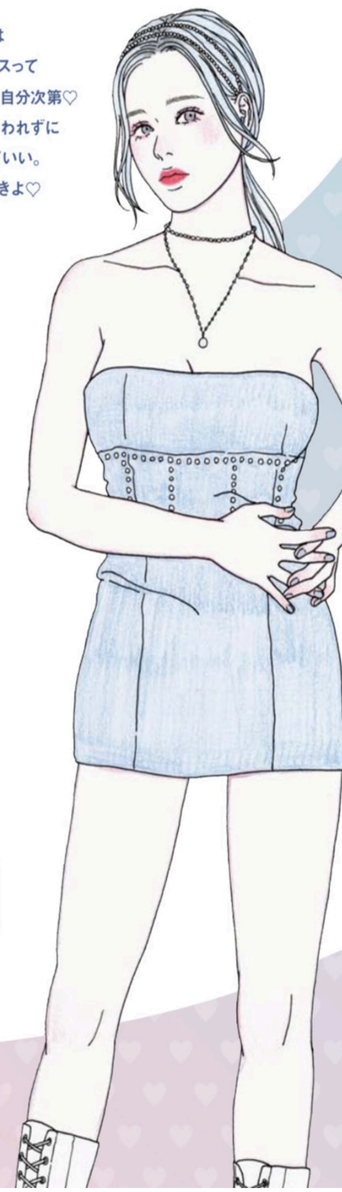
ふわ子とスト子がナビゲート！

コンプ解消ランキング＆テクニック!!

誰もが抱えるコンプレックスだけど、あなたのその悩みは
誰かにとっては羨ましい長所だったり…。つまりコンプレックスって
裏を返せば自分だけの個性になり得るもの。それを生かすも殺すも自分次第♡
マイナスをプラスに変える努力をするのもいいし、マイナスにとらわれずに
今あるプラスをさらに伸ばしてコンプレックスをかすませたっていい。
みんな、自分に合ったスタンスでコンプ解消してハッピーに生きよ♡

Illustration：Coco.　Text:Ikeno Momo　Design:Minagawa Arika





navigator profile

ふわ子
自分の長所を伸ばすのが得意なので、コンプがあっても気にしすぎない。楽しく自分磨きするのが好きな女の子。

スト子
何事も情報収集は抜かりなく、コツコツ継続が人生のスタンダード。向上心がとっても強いストイックな女の子。

自分に厳しすぎてネガティブになるなんて本末転倒。自分を好きなまま、ゆるく楽しくがモットー♥

コンプレックスは片っ端から努力でつぶしたい！　努力は裏切らないし頑張ってる自分が好き！

お悩みランキング

※ar公式SNS調べ

- 1位 太ももが太くてミニ丈の服が着こなせない
- 2位 ガリガリで色気が出ない
- 3位 首が短く、顔が大きく見える
- 4位 胸が小さくてデコルテ見せの洋服が着こなせない
- 5位 下腹、腰についたお肉のせいでデニムがパンパンに…

教えてくれたのは…



サビ取り®
ストレッチ考案者
Yoriさん

骨から整えるボディメイクスクール「Re-bone」トレーナー。身体のサビを取り除き、呼吸から整えて美しいボディラインをつくる「サビ取りストレッチ」を提唱。悩みの原因と対策がわかりやすく解説されたInstagram（@yori_mindbody）の投稿は参考になると評判。

20代後半からはやみくもなダイエットは卒業。

筋トレや食事の前に骨格の歪みを整えて、根本的にボディメイク！



お悩み1位

answer_01

アウターではなくインナーを鍛える意識を!

下半身太りの原因は、反り腰など姿勢が悪いことで太ももの骨がズレて前ももや外ももばかり使ってしまい、股関節横の大転子周辺がパンパンになるせい。股関節がガチガチでサビが取れてない状態で無理やりお尻に力を入れたり筋トレをしたりしても、**インナーではなくアウターの筋肉ばかり鍛えられてしまう**ので、股関節がスムーズに動くようになってからインナーを鍛えるステップへ。**最初のほぐし＝サビ取りストレッチが最重要**です！



四つんばいになって腕と膝を肩幅に開き、つま先同士をくっつけてカエル足にしてスタンバイ。お尻を後ろに引く。

股関節が硬いとお尻を引いた時に腰が丸まって、背骨が丸まりやすいので、骨盤の向きをキープしたまま行なって。

まずは毎日20回トライ。正しく続ければ凝り固まった股関節がほぐれ、1～2か月で骨の位置が正常に戻る。

お悩み2位

answer_02

姿勢改善でハリのあるボディに!

ハリのある女性らしい色っぽボディを目指すなら、自然と胸の位置が高くなってヒップアップも叶う、骨の位置を整える姿勢改善が第一。プラスで大切なのが、バランスよくしっかり食べること。ホルモンをつくる材料である脂質は生理が止まる原因にもなるので、女性の場合は削りすぎ厳禁。オメガ3などの良質な脂質を選んで摂取しましょう。糖質も一定量は摂取すること。最低でも白米110gを毎食意識して。

筋肉やお肌の材料になるたんぱく質もハリのあるボディのために毎食必須!



あぐらの姿勢で身体の斜め後ろの壁に、肩くらいの高さで手をつく。肩が上がったり、前に出たりしないように気をつけて！

反対の手を胸下に添えて、身体を正面に向かってゆっくりひねって前胸を伸ばす。30秒×2～3セットを左右それぞれ行なって。

お悩み3位

answer_03

肩甲骨周辺をほぐしてハリを軽減!

肋骨全体が下に落ちると首から肩にかけての筋肉が張って盛り上がり、背中が丸まって首が前に出て肩がもっこり。必然的に顔も前に出て、大きく見える…。太ってないのにガタイがよく見える人はこのパターンが多め。まずはフォームローラーやストレッチポールで肩甲骨周辺のほぐしからスタート。**呼吸を止めると力が入ってしまうので、止めないように意識。**続けると肋骨上部が動くようになって、胸が正しい位置に引き上がって首後ろのハリが軽減！



フォームローラーを肩甲骨に当てて両手を頭の後ろで組む。骨の動きを意識して背中を丸める。

次に胸を開くように背中を後ろに反らせていく。これを呼吸を止めないように10回繰り返す。

ローラーを当てる位置をずらして、同じようにそれぞれ10回。肩甲骨を3か所くらいほぐして。

お悩み4位

answer_04

猫背の人は、まず巻き肩を改善することから

猫背や巻き肩など、姿勢が悪いことで肋骨と前胸上部の大胸筋が縮こまって下がり、リンパや血流が悪化。大胸筋の上についた脂肪＝バストも一緒に下垂して貧相な胸元に…。**肋骨を引き上げれば大胸筋にハリが戻ってバストも引き上がる**ので見え方が変わり、人によってはサイズアップも♡　猫背で姿勢が悪い場合、巻き肩をまず改善するところからスタートして。胸の筋トレを行なう前に、バストの土台である肋骨まわりを整えましょう。



胸の前側を伸ばしたら、キープできるように肩甲骨を締める。指先を外側に向けて肩幅より広めに手をついて四つんばいに。

胸を床に近づけるように肘を曲げて、肩甲骨を寄せていく。これ以上寄らないと思ってから、もう1段階深く寄せるのがコツ。

しっかり寄せきると肩甲骨と肩甲骨の間にある筋肉が収縮して、スイッチが入る。呼吸を忘れずに20回×3セット！

お悩み5位

answer_05

骨盤が外に広がってゆるむことでお腹がタプタプに…

下腹が出る大きな原因もズバリ姿勢の悪さ。**猫背の姿勢＝骨盤が後傾している**状態なので、その分、骨盤の中にスペースができてしまい内臓が下垂します。それと同時に、**姿勢が崩れることで腰まわりや下腹部の筋肉もたるむ**ので、気づいたらお腹や腰まわりにお肉がついてタプタプに…。まずは骨盤を立たせるエクササイズをやってみよう！



うつ伏せで片手を仙骨に当て足をアップダウン。左右の腰骨に体重をかけながら骨盤を締めて。20回×3セット！



ダメなところじゃなくて
イイところを魅力的に
見せる努力は大歓迎。

自分のおしゃれを
楽しむ気持ちが大事♥

教えてくれたのは…



スタイリスト
小山田早織さん

雑誌や広告、テレビのスタイリングだけでなく、雑誌連載や『ヒルナンデス！』への出演などマルチに活躍。等身大で洗練されたおしゃれの提案が定評で『身の丈に合った服で美人になる』『稼働率100%クローゼットの作り方』など、参考にしやすい著書も話題に。

体型&ファッションのお悩み

ファッションを楽しみたいけど年齢とともに体型が崩れたり、好きな服が似合わなくなったり…。
解消するには相当な努力が必要だけど、目を背けずに頑張るか、
自分をもっと魅力的に見せるおしゃれの力を借りるか。どっちでコンプと向き合う？

お悩み1位 answer_01

ハリのあるアイテムで縦ラインを意識

太ももの肉感を拾わない素材選びが絶対ルール。シフォンやサテンなど身体に沿う柔らかい素材ではなく、デニムやボンチ素材などハリ感のあるアイテムを選ぼう。スカートなら形はフレアよりも、360度スタイルアップが叶うタイトシルエットを。トレンドのショートパンツやキュロットタイプを選ぶなら、センタープレス入りだと縦ラインを強調して美脚見え。ボトムの丈と足元コーデで脚の肌見せを調節すると大人バランスで着こなせる！



©ar2022年1月号
『ビビビな美脚に憧れて』
Photo:Toge Yuzo

©ar2022年6月号
『Oh!女神なコンシャス服』
Photo:Noda Wakaba(TRON)



©ar2022年5月号
『堀 未央奈はファッショニスタ!!』
Photo:nae.

お悩み2位 answer_02

線の細さを生かす色気にシフト♥

バストやヒップでわかりやすい色気を目指すのではなく持ち前の線の細さを強みに捉えて、華奢アピールできるスタイリングをすべし！ストンと落ちるIラインのワンピやタイトスカート、ボディラインを拾うニットアップは細身女子こそ自信を持って着こなせるアイテム。モヘアみたいなふわふわニットを着太りを気にせずに楽しめるのもやせ型さんの強みなので、秋冬のあざとレイヤードコーデは完全に勝ち戦♡ ツイードやモヘア、花柄など、女の子ならではのアイテムを積極的に取り入れよう。



©ar2021年12月号
『ニットと花とネイルと』
Photo:Azuma kyosuke



©ar2021年12月号
『クリスマスまでのカウントダウン着回し30DAYS』
Photo:Kumaki Suguru



©2022年ar3月号『スキバレ服』
Photo:Sue Ryuji(See)

お悩み3位 answer_03

めくらまし術で小顔効果！

襟コンシャスより袖コンシャスなトップスで小顔効果を狙うが吉♡ 襟コンシャスのトップスはトレンドで可愛いけれど、事故りやすいのも事実。あくまでもVネックなどの王道デザインで首元をすっきりさせて、パフスリーブやバルーンスリーブなど顔から離れた肩や袖にデザインのあるトップスを選べば視線が分散されて小顔見え。大ぶりのピアスやイヤカフで耳まわりにもポイントをプラスして視線を引きつけよう。



トレンドアイテムなので袖や肩まわりのデザインのバリエも豊富♪



©ar2021年2月号
『福がお福ふく』
Photo:Kitaura Atsuko

©ar2022年4月号
『ワンピとアクセとその日のヘア』
Photo: Akita Kaori



お悩み4位 answer_04

胸元以外のパーツを肌見せ！ 抜け感もシャレ感もGET

胸元に自信がないなら別のパーツで勝負！ 秋冬でも部分的な肌見せアイテムはたくさんあるので、ボトルネックやタートルネックでデコルテはしっかり隠して、後ろ姿でドキッとさせてみては？ 華奢な小胸さんが鎖骨を出すとどうしても心もとない印象なので、デコルテは出さないと割り切って服選びをする方が自分のココロ的にも断然楽しいはず。背中や脚、ウエストラインなど、ほかの自信があるパーツの肌見せを堂々とした方がハッピー♪

©ar2022年3月号
『新パウダリーカラー入門』
Photo:Noda Wakaba(TRON)





(写真上・右)
©ar2021年11月号
『こなれオンナのトキメキ服』
Photo:Ashizawa Shu(S-14)



©2022年ar7月号
『推しに会うまでのカウントダウン着回し14Days』
Photo:Sue Ryuji(See)

お悩み5位 answer_05

デニム選びも大事だけど、合わせるトップスがキーになるかも

腰やお腹が気になる人は流行りのハイウエストデニムは避けがちになるけれど、今っぽいデニムスタイルを楽しみたいならトップス選びで工夫を。ウエストをカバーするふわっとしたAラインのブラウスで腕や手首だけは出すとか、下半身に肌感がない分、トップスには身体に沿うシルエットや肌見せを採用して上半身に抜けをメイク。アップヘアや帽子、アクセなどで顔まわりに大きいポイントを入れるとこなれたデニムスタイルが完成！

©2022年ar5月号
『デニムをはいたら恋をした』
Photo:Noda Wakaba(TRON)



©2022年ar3月号
『潜伏あざと』
Photo:MELON(TRON)



お悩みランキング

※ar公式SNS調べ

1位 奥二重で、顔に華を出そうとするとメイクが濃くなってしまう
2位 ニキビが繰り返しできてしまう、ニキビ痕が気になる
3位 髪質がゴワゴワしていてボリュームが出てしまう・広がりが気になる
4位 鼻が低い、シュッとしていない
5位 イチゴ鼻。毛穴が気になる。詰まりを抑えるには?

教えてくれたのは…



LonaLona CLINIC院長
三輪菜つ美さん

美容皮膚科と美容院が一体となったトータルケアが叶うメディカルクリニック。自身の肌荒れの経験から、食事療法や生活習慣の見直しなど、根本的な解決を目指す診察に定評。2020年7月より『LonaLona CLINIC』院長就任。公式HP：lonalona.jp

時には自己投資で最短で結果を出す!

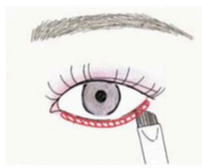
肌と髪は土台が大事! すっぴん美人目指してケア頑張っちゃお♥



お悩み1位

answer_01

下まぶたにシャドウ。これでグッと華やかに!



日本人に一番多い奥二重は二重のラインが隠れているので、上まぶたにアイラインやシャドウをいくら塗ってもうまく映えないのが悩み。下まぶたならどんな目の形の人でも塗りやすく、華やかになりやすいのでメイクするなら下まぶたにフォーカスして。**下まぶた全体に透け感のあるブラウンや赤みを帯びたアイライナーを引くと、クッと目の印象が強まる**のでおすすめ。下まつ毛はマスカラをたっぷりと。上まつ毛は根元だけしっかりビューラーで立ち上げるとまぶたが少し持ち上がって、目元に華やぎが出ます。プラス、マスカラも根元だけにしっかり塗るとくっきりした印象に。**ラインやシャドウを上まぶたに頑張って塗るよりもずっと効果的!**

お悩み2位

answer_02

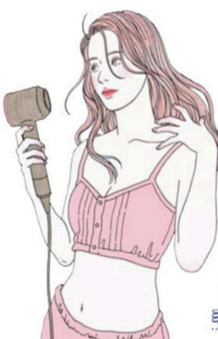
ホームケアはとにかく刺激を与えないことを大切に

ニキビ治療には段階があるので、繰り返すニキビがあるなら皮膚科で外用薬や内服薬を処方してもらうのが最短でベスト。ホームケアは**刺激を与えないようシンプルにして、洗いすぎないことも重要。** さっぱりした洗い上がりのものや熱いお湯は肌のバリア機能を壊すのでNG。おすすめはクレイ洗顔。34℃くらいのぬるま湯で1日2回まで。**枕カバーはできれば毎日、最低でも2〜3日に1回は交換を。** ある程度ニキビがなくなったら外食をなるべく控え、良質な脂とビタミンB、Cを摂取して。睡眠が6時間以下だと肌のターンオーバーが乱れるので最低6時間はキープ。生活習慣を整えて、新しいニキビができない肌状態に戻したらニキビ痕の治療へ移行。クレーターの場合は美容施術が必須なので長期戦を覚悟して。色素沈着は色を薄くする内服薬、最短距離を狙うならレーザー治療を。

お悩み3位

answer_03

自然乾燥はキューティクル全開の状態で乾いてゴワゴワを加速させるので注意!

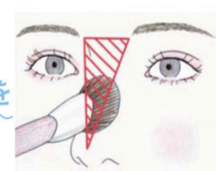


ヘアカラーのしすぎでもともと弱酸性だった髪がアルカリ性に傾いている人が多く、ゴワゴワの原因に。髪を弱酸性に保つのがゴワゴワしない秘訣なので、ホームケアはアミノ酸系シャンプーを使いましょう。自然乾燥はNG。キューティクル全開の状態で乾いて、ゴワゴワを加速させます。**タオルドライ→ヘアオイルを塗布→内側の根元から毛先にかけてドライヤー→冷風を当ててキューティクルをキュッ。** 見落としがちなのが食事。髪をつくるたんぱく質はしっかり摂取。他にわかめや昆布などのヨード、ビタミンE、A、B、亜鉛、コラーゲンなども健康な髪の土台なので、**食生活が偏っていないかいま一度見直しを。** それでもおさまらない場合は、最近美容院で増えてきた髪質改善トリートメントを受けるのがおすすめ。

お悩み4位

answer_04

鼻まわりに〝濃淡〟を仕込んでみて



鼻まわりに濃淡をつけるのがナチュラルで立体的に鼻を高く盛るコツ。鼻の付け根と鼻筋にツヤを仕込んだら、眉頭に眉ペンシルで毛を描き足すか、ベージュのマットなシャドウを大きめブラシで眉頭から鼻の付け根をふわっとのせると眉頭が内側に入って影ができ、鼻のハイライトが際立ってメリハリが出現! あとは**小鼻を小さく見せるのも鼻をシュッとさせるのに効果的。** 小さめブラシで小鼻の左右にひとはけシェーディングを入れると小鼻がキュッ。これだけやれば鼻筋が通って立体的に♡ **小鼻脇の影を消すと小鼻が少し小さく見える**ので忘れずにコンシーラーでカバーして。細かく影と光を調整すると、大げさにならず自然な立体鼻をサギれる!

お悩み5位

answer_05

角栓が育たない予防ケアを徹底!

毛穴の状態にも段階があります。白っぽい角栓が詰まるところからスタートし、角栓が酸化して黒くなり、年齢とともにたるむことで目立つように…。白い角栓と黒ずみは基本のケアは同じなので、**いかに日頃から角栓が育たないような予防ケアをできるか**がポイント。**詰まりが気になるからといってゴシゴシ洗うのは逆効果。** きめ細かい泡や抗酸化&抗炎症作用のあるクレイ洗顔で優しく洗い、肌の代謝を促すピーリングを月1〜2回取り入れましょう。ピーリングアイテムによく使用されるサリチル酸は不要な角質を柔らかくし、角栓ができにくい肌を育みます。毛穴の黒ずみは顔のうぶ毛が角栓に取り込まれて黒く見えている場合もあるので**顔脱毛**も有効。





素材を生かした
メイクで私の魅力、
もっと引き出しちゃお♥

目も鼻もこれは
これで可愛いよね

教えてくれたのは…



ヘアメイクアップ
アーティスト
笹本恭平さん

親しみやすい人柄と感度の高いテクニックで、数々の女性誌でモデルや女優、タレントから指名殺到の売れっ子ヘアメイク。シャレ感のあるコンサバメイクを得意とし、誰でも取り入れやすいトレンド顔を提案。昨年発売の初書籍『コンサバメイク革命』も話題に。

髪・顔・メイクのお悩み

モデルさんみたいなぱっちり二重だったら、トラブルのないきれいなお肌だったら…。
雑誌やSNSできれいな人を見かけるたび、自分と比べて羨ましくなっちゃうけれど！
お肌やヘアなどの土台はできる限りケアしつつ、メイクの魔法で自分スキを加速させてこ♡

お悩み1位

answer_01

無理にグラデーションをつくろうとするのはNG！ベージュで自然な彫り深顔に

ケバくならないアイシャドウのポイントは、グラデをつくろうと思わないこと。眉下くらいまで広めに**ベージュや薄いブラウンを入れるだけで勝手に陰影がつく**ので、腫れぼったくない自然な彫り深顔に！奥二重さんだからこそ似合うのは、目の横幅を強調したメイク。アイシャドウの締め色は目尻を濃いめに、マスカラは目尻を伸ばすように塗り、アイラインは横長に延長させて。アイラインにブラックを使うと一気にケバくなるので、**締まりすぎないブラウンを推奨。**

お悩み2位

answer_02

“三角ゾーン”に時間をかけて。それだけで肌全体が整う！

トラブル全部を消そうとすると厚塗りになって悪目立ちするので、ファンデを塗って隠れる程度ならカウントしなくていいトラブルと考えて、顔の中心の目立つものだけカバー。**三角ゾーンをきれいに仕上げるだけで肌全体が整います。**赤みには、肌になじんで自然にカバーできるイエロー系のコンシーラーや下地がベスト。下地→ファンデのあとに、ニキビや赤みのある部分だけチョンチョンのせて、指でのばして終わり！

HM笹本さん
Recommend!



血色カラーのオレンジと透明感が出るイエローは高保湿オイルベースで長時間乾燥せず、ヨレない。ケサランパサラン　アンダーアイブライトナー（ファンデーション）　¥3,300



こだわりの2色とテクスチュアはのびがよく、厚ぼったくならずに気になる赤みやニキビ痕、くすみをカバー。フーミー　キニシーラー　ライトイエロー　¥2,530／Nuzzle



色ムラを整えて肌色を均一にするスムースタイプ。石けんオフOK。リリミュウ　トーンアップカラープライマー　ヴェールイエロー　SPF29・PA+++　30g　¥1,760／コージー本舗

お悩み3位

answer_03

ゴワつく理由No.1は“乾燥毛”。ヘアオイルで今っぽスタイリングにシフト

ゴワつく人は乾燥毛タイプが多いので、軽めのオイルでウエットな質感のスタイリングにしちゃうのが手っとり早いうえに、今っぽくておしゃれ度も抜群。**ロングヘアはウエットにしてまとめるだけでもこなれた印象になる**し、ボブもオールバック&外ハネで、ぐっとシャレ見え。毛が広がる人はくせ毛さんも多く、ウエットにすることで持ち前のクセが強く出て猫っ毛さんでは狙っても出せない絶妙なニュアンスで、これまた可愛い！アイロンで巻かなくていいので髪が傷まないし、時短で楽ちん〜。

お悩み4位

answer_04

つまり、いろんなメイクを楽しめるってこと♥

ないものはメイクでつくれるけど、あるものをなくすのは難しいんです！鼻が高くて大人っぽい人がチュンとした低めの鼻にするのは無理だけど、鼻を高く見せるのは簡単。**つまり鼻が低いとどちらのメイクもできてラッキー♡**低い鼻を生かす時にシェーディングとハイライトの両刀使いは鼻が際立ちすぎてミスマッチなので、ハイライトを目頭、鼻の付け根から2㎝ほどチョンチョンと入れて鼻筋をきれいに見せるだけでOK。あどけなくて可愛い雰囲気を存分に楽しんで！

HM笹本さん
Recommend!



ひんやりお肌を引き締め、皮脂を吸着し化粧崩れを予防。グリーントーンで小鼻まわりの色ムラ補正も。ハウス オブ ローゼ　Oh!Baby シャーベットポアプライマー　¥1,650



小鼻や頬の毛穴の開きやたるみ、黒ずみ、キメの乱れなど、肌の凹凸にぴたっとフィット。シリコンフリー処方。エトヴォス　ミネラルポアレススティック　2.5g　¥2,750



テカリや毛穴が目立たないマットで均一な肌に整える部分用化粧下地。ナチュラグラッセ　コレクティング スティック　02スムースマット　¥3,960／ネイチャーズウェイ



天然由来成分のみで毛穴をカバーし、つるんと陶器肌へ。小ジワをぼかし、潤いを守りつつサラサラな仕上がり。ムー　スキンスムーザー PW　8.5g　¥3,520／コスメキッチン

お悩み5位

answer_05

優秀な化粧下地たちに頼るべし！

ファンデを下から上に押し込むようにトントン叩き込むと、凹凸のある毛穴が埋まりやすいのでお試しあれ。**凹凸が激しい人は毛穴を埋めてフラットにしてくれるポアプライマーをファンデの前に仕込んでみて。**肌をサラサラにして毛穴落ちを防いでくれるのでメイク持ちもアップ。毛穴が開いているとテカリやすいので、鼻周辺のパウダーはしっかりと。それでも目立つなら頬上部にツヤチークを入れたり、高発色のリップなどで視線を分散させるのもアリ。

マインドに関するお悩み



教えてくれたのは…

マインドトレーナー
田中よしこさん

株式会社コレット代表取締役。本当の自分と向き合った30年の経験をベースに心理学×脳科学のオリジナルメソッドを使い、本心を引き出す個別セッションで7000人以上をサポート。韓国でも出版された著書『自分の気持ちがわからない沼から抜け出したい』も好評。

ストイックな努力家も自分を楽しむご自愛上手さんも、頑張りすぎて人と比べたり、
モチベーションが下がったりしてメンタルが落ち込むことだってあるはず。なりたい自分になるために
自分の心と向き合う時間が大切。すべてのコンプ解消のヒントにしてね。



question_01

人見知りで話のキャッチボールが苦手です…。どうすればうまく話せますか？

「会話しても、どうせ受け入れてもらえない」と無意識に恐れているから緊張して苦手意識を持つのが人見知りの正体。
人見知り認定する前に**「人に認められるためにうまいこと返さないといけない」という思い込みがあると気づいて。**それをなくす第一歩は「どうせできないと思いながら、うまく話したいと思ってるよね」と事実を確認する作業。
「だから私は会話のキャッチボールが苦手なんだ」と理解して、事実を受け止めたうえで
「まずは相手の話を聞くことからやってみよう！」など、具体的な指示を脳に出せばOK。

question_02

意見を持ってても自信がなくて、他人に流されてしまいます。

私たちは**必ず自分にメリットがある行動を選ぶもの。**
流されて見えるけど、本当は波風を立てないようにとか、
合わせた方が自分や周りにいいと思うから流されることを
選んでるはず。**その行動を取った時のメリットを探して確認してあげると、ネガティブに受け止める必要がなくなります。**「流されて嫌だな」
で思考がストップしてるから繰り返してしまうけど、
「全体を見たうえで、この方が自分にとっていい」という
メリットを確認したうえで、それでも言いたいなら
自分らしい伝え方を考えればいいだけ。これが
できると、どこまでも楽に生きられますよ。

question_03

マウントを取られた時に、気にしないようにしていても気づいてしまい、体力が消耗されます。うまい交わし方が知りたいです。



優位に立っていないと不安で落ち着かない相手から**マウントを取りにこられた時点で勝ったという解釈を。**マウントの取り合いをすると仲が悪くなるので、
「人と比べないと勝ちと思えないなんてかわいそう」と思って「そうなんだ、すごいね」と言って
相手に勝ったと思わせてあげましょう。そうすれば主導権は自分なので、ストレスフリー。
そもそも人には承認欲求があり、人より上にいることで自分の命に価値があると
安心したいという本能が原始時代から刻まれています。
原始時代の本能にいまだに振り回されている人なので「原始的な本能がまだ残ってるのね」と思いましょう。

question_04

自分が思ったことや、やりたいことを口にしただけでわがままキャラにされます。自分の意見がある方が大切と言うくせに、いざ口にするとそういう扱いをされるのが嫌です！

わがままを言ってるのに好かれる人と、わがままを言って嫌われてる人っていませんか？　日頃から素直だったり、
感謝の言葉をよく伝えたりしている人が「私、今日これがいいな」ってわがままを言うと嫌われることはありません。
思ったことやりたいことを言っただけでわがままキャラにされているなら、**それまでの自分の行動を考え直すべき。**普段から素直さや感謝の心がいかに足りてないのかを振り返るよい機会とプラスに捉えてみて。



question_05

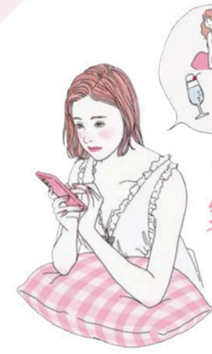
思い込みが激しい人や、絶対に謝らない人とうまくコミュニケーションをとる方法が知りたい！

自分に主導権がないと辛いのが人間。主導権を握られて自分ではどうにもならない不快感が
イライラの原因です。関わり方の上限を自分で決めない状態でこういう人たちとうまくやろうとすると
しんどいので、挨拶と用件、お礼までとか、最低限のラインを自分で決めましょう。
目をつけられている場合はトラブルを避けるため、「そうなんですね」と否定も肯定もせずに柳に風と流す。
「"私が"不愉快な思いをしたくないのであなたの話を聞きます」と主語を自分にして考えて。

question_06

好きな人、気になる人がいても「どうせ自分なんて…」と思ってしまって、何をアピールしたらいいかわかりません！

「自分なんて」が出る人は日頃から自分を認めてあげてない人。いくら人から可愛いと言われても「あの人よりは可愛くない」と比べて一生幸せになれない思考なので要注意！アピールポイントがないことが問題ではなく、「どうせ自分なんて」と思ってることが問題です。「自分なんて」と思ってる限り、依存関係になりやすく、一回好きになると脳は執着するので辛い恋愛に…。「どうせ自分なんてと思ってアピールする材料がわからない」と言ってる時点で見つけようともしてないので探してみて！絶対に1つはあるはずだし、1つあれば十分です。



question_07

SNSで「誰が誰とつながっているか」が気になったり、他の人のストーリーを見て自分と比べてしまいます。SNSとうまく付き合う方法って？

そもそも何のためにSNSを使っているかの確認を。この人は自分で言ってるように、比べるために使っている。「自分の人生の時間を人と比べるために使ってる自分はイケてるのか」と自問自答してもらいたい。新しい情報を得るとドーパミンが出る人間にとって情報が毎日更新されるSNSは依存しやすい作りなので、目的を持って使わないと自ら情報に溺れ、やりたくもないことに人生の大半の時間を使うはめに。今の状態が果たして本当に幸せなのか考えて！

question_08

計画を立ててもそれ通りに動けず、モチベーションが保てないのですがどうすればいい？

そう言ってる時点でやりたくないことをやろうとしてる状態だし、計画を立てても動けない人はゴールだけ見ている可能性が…。動く時に必要なのは一歩先のことだけ。計画のゴールは大きくてもOKだけど、途中経過はなるべく具体的にして、達成するまでにやるべきことを細分化することで初動をイージーに。計画の中身が具体的か、現実的にできる内容か、がポイント。目の前のことだけ考えてやっていくとモチベーションが保てます。計画が8分目まできたら次の段階を脳に見せることも大事。ご褒美を途中途中に用意して、モチベーションをアップさせて。

question_09

恋愛経験がなさすぎて、相手に引かれないかが怖くてさらに恋愛ができません。この気持ちはどう克服したらいいですか？

恋愛したいと頭では思っているけど、深く人と関わることを避けているのかも。人はメリットがある選択をするので、経験がないからとか相手に引かれないか不安とか言いつつ、自分が人と親しくなることを望んでないことをまず認めてあげて。世間を見渡して「こうでなくちゃ」と思い込んで素の自分を出すことを恐れ、「でも」「だって」と言い訳ばかり探してる状態なので、「こんな恋愛なら素敵かも」と思える形を想像すると目標が芽生えて前向きになれるはず！

question_10

寝ている時以外、考えごとをずっとしてしまうので疲れてしまいます。良いことも悪いことも、考えなければならないことが次から次へと出てきて、人間関係では自分の一言一句を反省して「相手はどう思ったかな？」と後悔したり喜んだり忙しいです。この気質はどうすればいいでしょうか？



自分と他人の線引きができていないので、相手がどう思うかは相手しかわからないので考えても仕方ないという認識を持つこと。「やめられない」と思ってる限り、脳に「やめなくていい」と指令がいくので「やめたいか、やめたくないのか」を自分で決めましょう。またやってると気づいたら気分転換に散歩するとか飲み物を飲むとか、何でもいいので自分が心地いいことを考えてみて。脳は寝る直前に考えたことを就寝中にずっとリピートするので、一日の最後にはよいことを考えるクセをつけると脳がハッピーに。





Style_01

キルティングセットアップなら今っぽさ120%♥

今季1枚は欲しい、トレンドのキルティングアイテム。
ジャケット&ミニは単品でも素敵だけど、
セットアップで着るとその可愛さは∞♥
アウターはメンズっぽいゆるめなシルエットで、
抜け感たっぷりに着こなせるのも今っぽさの秘密。
深いグリーンのリブニットを合わせて、
キュッとコーデを引き締めて。ジャケット¥16,500、
スカート¥9,680、ニット¥3,960、バッグ¥6,490、ブーツ
¥10,450、ピアス¥1,980、ネックレス¥3,250／Cheek(P&M)

Cheekで始める秋じたく

Early Autumn Story

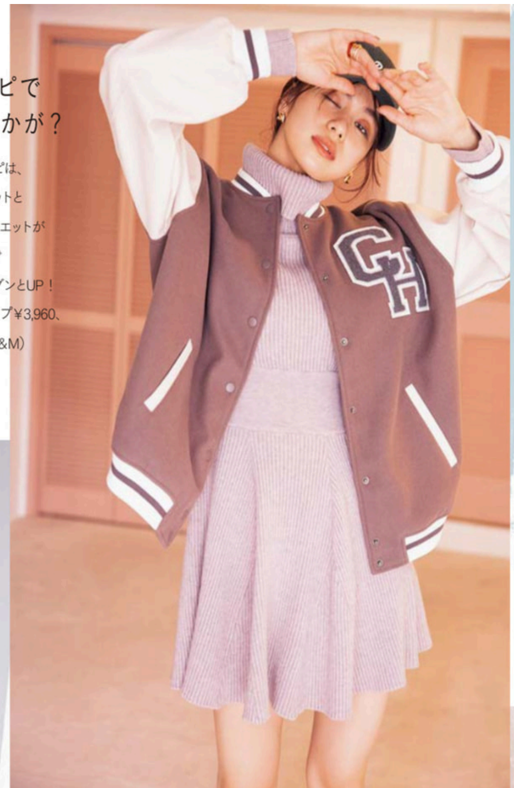
まるでコスメのチークのように毎日をカラフルに彩る
ブランド「Cheek」から、可愛すぎる秋の新作が到着！
女っぽさをベースに、カジュアルだったりモードだったり、
色々な自分が楽しめる旬アイテムが勢揃い。
欲しいものだらけで、物欲爆発間違いナシッ♡

Photo:Sue Ryuji (See)
Model:Sato Harumi
Styling:Ishikawa Miku
Composition & Text:Honda Rie
Hair Makeup:Kibe Akemi (PEACE MONKEY)
Design:Suzuki Satomi (wyeth wyeth)

スタジャン×ミニワンピで シャレみスポーティはいかが？

ふんわりと首元を彩るタートルニットワンピは、
くびれたウエストライン、フレアなシルエットと
女子力高めのヒロインアイテム。オーバーシルエットが
シャレ見えするスタジャンとキャップで
スポーツテイストを注入すれば、こなれ指数もグンとUP！
ジャケット¥16,500、ワンピース¥11,000、キャップ¥3,960、
ピアス¥1,650、リング¥2,530／Cheek(P&M)

Style_02





Style_04

展示会No.1の肌見せニットで 色っぽヘルシー

肩がチラッとのぞく肌見せニットは、1枚で
こなれムード漂う今っぽデザイン。ストレートすぎない
ヘルシーな肌見せは、デートにもオススメ！
オンナっぽさと辛さのバランスが絶妙なスリット入り
レザースカートを合わせて、モードな着こなしも推し♪
ニット¥8,800、スカート¥10,450、ネックレス¥3,080、
バッグ¥5,500、バッグにつけたスカーフ¥2,530、
ブーツ¥9,460／Cheek(P&M)

Style_03



オンナ♡なコンシャスワンピを MA-1でカジュアルに

ほどよいフィット感でボディラインをキレイに見せる
ニットワンピは、秋らしいオレンジカラーでパッと華やかに。
胸元がシャーリング&ホルターデザインだから、
アウターを羽織っても可愛いし、バストアップもバッチリ
盛れる♪　MA-1はワンピとも相性抜群のショート丈。
ハードになりすぎないから、ガーリー派の
ワードローブにもしっくり。ジャケット¥11,550、
ワンピース¥10,450、バッグ¥6,490、
ブーツ¥12,980／Cheek(P&M)

 お問い合わせ先／P&M　☎03-3861-3761　pandm.co.jp/brand/cheek/



ar × The Girls Society × CHEERZ

私が女の子に
浸れる瞬間

We love The Girls Society!

アーティストとして頑張る
女の子を応援するプラットフォームサービス
『CHEERZ』と、ar読者も大大大好きな
ファッションブランド・The Girls Societyの
コラボイベントが開催！
ar girlであるしばちゃんをミューズに迎え、
うっとりするようなお洋服たちをご紹介。
そしてなんと！
イベントの選考を勝ち抜いた
3名のアーティストたちも、
最旬アイテムに身を包んで
登場してくれました♡

The Girls Societyって？

本能と直感で「可愛い」と思うものを選ぶ女性のためのブランド。
社会の視線を気にするよりも自分の心に浮かぶときめきを
楽しめること、誰かの意見より
自身の中にある可愛いの基準を信じられること…
そういった素晴らしさや楽しさを知っている女性に向けた、
自由でキャッチーなコレクションを発信。
ガールズマインドをくすぐる、ただ甘いだけでないエッジの効いた
独自のガーリーな世界観が人気♡

Photo:Sugano Yukie
Styling:Ito Makiko
Hair Makeup:Kubo Fuyumi(ROI)
Model:Shibata Ayana(P102~103/ar girl)
Design:Higuchi Kei

ガールズソサエティのお洋服を見ると“きゅんっ”ってしちゃいます。

「ガールズソサエティって色やデザインが独特で、ときめきがギュッとつまっている感じが大好きです。まさに女の子を楽しむためにあるようなアイテムたちばかりで、見ていると心がきゅん♡ってしちゃうんですよね。好きな洋服を選んだり、店頭に並ぶコスメやスキンケアを選んだりしていると、女の子って楽しいな、私って女の子してるな〜って楽しくなります！　今年入籍して、来年に結婚式を挙げる予定なんですけど、今はその日に向けて絶賛ダイエット中なんです。髪の毛も入念にケアしたり、お肌を整えたり…一生に一度のウェディングドレスを着るために！って思いながら、日々過ごしています♡」



Shibata Ayana

柴田 あやな

1996年3月9日生まれ。東京都出身。ar girlとしてar本誌やarwebに出演。人形のようなキュートなルックスで、サロンモデルとして一躍話題に。趣味は映画鑑賞、お菓子作り。

㊨ チュールドレス￥19,800、ミニキャミドレス￥12,100／ガールズソサエティ　その他／スタイリスト私物

㊧ ビジューカーディガン￥13,200、プリーツミニスカート￥12,100、ベロアビッグリボンバレッタ￥3,850／ガールズソサエティ　その他／スタイリスト私物

イベントを勝ち抜いた
3名の人気
アーティストたちが、

My Girls Switch

女の子に浸(ひた)れる瞬間ってどんな時？

ガールズスイッチが
入る瞬間をインタビュー♥



山中ありささん

Yamanaka Arisa

“配信で「あなたの笑顔に救われる」って言ってもらえたことが宝物です”

女の子が一番可愛い瞬間って、やっぱり笑っている時だと思います。
私自身も笑顔を心がけているし、周りに笑顔の人がたくさん
いるだけで、明るい気持ちが伝染してハッピーになりますよね。
笑顔を心がけて毎日配信していたら、ファンの方々に
「笑顔に救われます」って言ってもらえたことがあって。
そういう言葉に私も救われるし、〝毎日やってる意味があった！〟って
自信につながると最近気づきました。
見た目ももちろん大事だと思うんですけど、心や自分の想いを磨く瞬間が
女性としても人間としても、成長できていると感じますね。

オーガンジーパフブラウス¥14,300、
ギンガムツイードフレアパンツ¥16,500／
ガールズソサエティ
インナー／スタイリスト私物



フラワードレス¥16,500／ガールズソサエティ

芹澤陽菜さん

Serizawa Haruna

“ファッションを変えると〝雰囲気〟も変えられるので楽しいです”

今日誰と会うか、でコーデを考えている瞬間が
一番女の子をしている気分になれます。
デートなら女の子っぽい洋服を選んでみたり、
友達に合わせて洋服の系統を変えてみたり…
雰囲気まで変えられるのが、
ファッションの楽しいところですよね。
洋服は〝店頭で買いに行く派〟です！
ネットは検索すればすぐに見つけられるので
便利だけど、店頭に行くと絶対自分が
着ないような服との出会いもあるので、
可愛いな～ってよく妄想しています(笑)。
いろんなインスピレーションを
受けられるのが楽しいです♡

CHEERZって？

CHEERZ(チアーズ)は、アーティストとして頑張る女の子の応援ができるプラットフォームサービスです。
お気に入りの写真を見つけたら、CHEER(応援)ボタンを押すことで、気軽に応援することができます。
また、サポーターとなり継続的に支援していくことも可能です。
次世代アーティストを探してみてね！

こちらもチェック！



藤井みのりさん

Fujii Minori

“自分のために着飾る時間は、やっぱり楽しいです”

子供が2人いるので、
普段はTシャツにデニムにスニーカー！
みたいな服で公園や買い物に行くことが多いんですけど、
たま～に子供を預けて、友達と夜にオシャレをして
ディナーに行くことがあるんです。
そういう瞬間は〝女の子してるな～〟って感じます。
ひらひらしたレースの服を着たり、
メイクもいつもより時間をかけてみたり…
そういう自分のために費やす時間は貴重でもあり、
とても楽しいです。一人の時間がある時は、
まつ毛サロンやヘアサロンに行ったりするんですが、
今はイヤリングカラーに挑戦してみたいなと思っています！

シアークロップドリブニット¥10,450、
サテンロングキャミドレス¥13,200／ガールズソサエティ

ar's Pocket 美髪への近道発見

私のカワイイもパワーアップ♡

パナソニックで叶える ちゅる髪method

販売累計1300万台を突破[※1]したパナソニックのヘアードライヤーシリーズから、速乾で髪をドライしながら潤いを与えてくれる、神ドライヤーが新たに誕生♡　パナソニックの神ストレートアイロンも駆使し、二刀流で美髪をGETしよう！



セットノズル

NEW 根元速乾ノズル



パナソニック
ヘアードライヤー
ナノケア
EH-NA0J

あの伝説ドライヤーがパワーアップして新登場！

POWER UP POINT

- うるおってツヤ、なのに速乾 **ナノケア史上最大風量**[※2]
- 自動で風温をコントロールし **髪への過度な熱を抑える**
- 従来品よりも **軽量&コンパクトボディに**
- 高浸透ナノイー & ミネラル搭載[※3]で **美髪を追求！**

使うたびに美髪になれる♥ そんな神ドライヤーが誕生デス

ヘアードライヤー ナノケア（EH-NA0J）は、潤いを届ける上で欠かせない髪への浸透性を高めた"高浸透ナノイー"を用いて毛髪内部まで直接潤いをチャージ。ツヤめくキューティクルを生み出し、乾かすだけで見惚れるとろんとした髪質へ。また、高浸透ナノイーと同時にミネラルを髪に届けることで、ヘアカラーの退色を防ぎ、UVケア効果&摩擦ダメージも軽減してくれる、まさに至れり尽くせり状態。さらにこの神ドライヤーの注目ポイントは、スマートセンシングで風温と室温を自動で検知し、温度のムラなく均一に髪を乾かしてくれるトコロ。乾かしムラも防ぎ、髪への過度な熱を抑えてくれる最新型のハイテク機能も搭載。こんなにたくさんの機能&効果がありながら、従来品よりも約50gも軽量化して使いやすさもパワーアップした、まさに神ドライヤー爆誕なのデス！

カラーはディープネイビー、ウォームホワイト、ラベンダーピンクの全3色展開♡



ちゅるツヤストレートはこれ1本で完成♡



パナソニック
ストレートアイロン
ナノケア
EH-HS0J

POWER UP POINT

- 3つの温度コントロール機能と3D密着プレートで1回のストレート力が**20%UP！**[※4]
- 滑りやすさ**30%UP**[※4]で **キューティクルをプロテクト**
- スタイリングしながら **ナノイー**で**髪に潤いチャージ**

新たに誕生したストレートアイロン ナノケア（EH-HS0J）は、3つの温度コントロール機能と3D密着プレートのパワーで、1回のストレート力が20%もUP[※4]！　さらに、滑りやすいコーティングプレートを使用することで滑りやすさを30%アップ[※4]し、髪への摩擦ダメージを低減しキューティクルをプロテクト。そして、このアイロンに搭載した進化のナノイー発生ユニットで、通常のマイナスイオンの約1000倍の水分量を含むナノイーを髪に届けてしっとりまとまる髪へ。スタイリングをしながら潤いケアまで叶えるなんて…GETしない手はない！

お問い合わせ先／パナソニック　☎0120-878-697
9:00〜18:00（月〜土）※日・祝日・1月1日〜1月3日を除く

※1：2020年9月末現在　※2：国内販売商品において（風量【強】・ノズル装着なしの時）
※3：ミネラルとは、亜鉛電極を含む放電ユニットから発生されるミネラルマイナスイオンです
※4：パナソニック2022年発売 EH-HS9Jとの比較（パナソニック調べ）



yellow & *mauve*

Photo:Noda Wakaba(TRON)
Hair Makeup:Yoshizaki Sayoko(io)
Styling:Imamura Hitomi
Model:Kamikokuryo Moe, Omine Yuriho
Composition & Text:Matsuyama Mizuki
Design:Yonaka no design
Cooperation:PROPS NOW

眼福初共演♡

イエロー&モーヴで ネオ(NEO)血色顔

血色感といえばピンクや赤が主流だけど、 一歩先行くおしゃ顔を狙うなら、
イエローとモーヴが断然イケてる！　今秋にarが推したい2大血色カラーを全ページ、
it girl・かみことユリホの眼福ツーショットでお届け❤

［かみこ］トップス（アームウォーマー、インナー付き）¥7,200／アンドロッティ　［ユリホ］トップス¥15,400／ガールズソサエティ　頭に巻いたリボン／ともにスタイリスト私物

レモンイエローorオレンジイエローでほんのりしゃれみ

秋のはじめの血色イエロー

【 kesshoku yellow 】

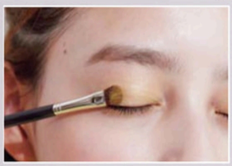
春夏のイメージが強いイエローは、セレクトする色味や入れ方次第でポップにならず秋の初めこそジャストフィット。レモン系とオレンジ系を駆使して、あどけない秋の血色顔に。

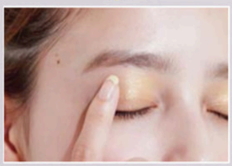
Yuriho × yellow eye & nail

締め色を楽しみたくなる秋に あえてのレモン色で抜け感を



YURIHO HOW TO MAKE-UP





ブラシに**1**の★を取り、ベースとしてアイホール全体にオン。そのあと指で**2**をまぶたの中心が高くなるよう丸みを意識してのせる。**3**は頬広めに丸くふわっと。**4**は上下にのせたあと、下唇に2度塗りを。**5**を爪先に塗る。各パーツ、丸くのせて全体をまろやかな印象に。

YURIHO's USE



1モデルメイクでは、★の淡くキラめくレモンイエローを使用。お好みで4種を選んでワンパレットに。(右から左)エムエヌ　マイアイカラー パールa　20、01、マイリップ&チーク　02、マイハイライター　02　¥3,190／伊勢半　**2**華やかなイエロー。繊細なゴールドラメで上品な仕上がりに。エレガンス ラズル　アイカラー　33　¥2,310(10/18発売)、**3**イエローのカジュアルなムードを中和する、シアーなベージュチーク。エレガンス　カランドゥ フェイス　BE401　¥6,050(セット価格)／エレガンス コスメティックス　**4**シックなカラーでイエローメイクも秋仕様に。美容成分高配合でケア&保湿効果も高く、乾燥が気になるこれからの季節にも良き。アディクション　リップ オイル プランパー　010　¥3,300　**5**ありそうでなかなかないホワイトみのあるイエロー。クリーミーなまろみカラーで、可愛さと洒落感をアップ。リカフロッシュ　コレガネイル　04　¥798／Direct Tech

recommend items



6透け感がありつつ、くすみ色のおかげで可愛くなりすぎない。肌にフィットして粉飛びせず優秀。ケイト　ザ　アイカラー　P211　¥715(編集部調べ・WEB限定色)／カネボウ化粧品　**7**ベージュやイエローゴールド、ブラウンなど肌なじみがいい4色がIN。高発色でグラデアイも思いのまま。リンメル　ワンダー エバー アイシャドウ　004　¥1,650　**8**クリーミーなイエローは、落ち着いた色味が多くなる秋ファッションの差し色としても、いいアクセントに。ユリホのように指先だけに塗るとこなれ感UP。ポール & ジョー ボーテ　ネイルカラー　19　¥1,760

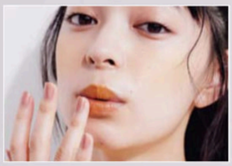
Kamiko × yellow cheek & lip

広範囲に入れた横長チークとぽてリップで幼げな甘顔に

KAMIKO

HOW TO MAKEUP





1 は下まぶたの涙袋全体にブラシでオン。メインのチーク **2** は、頬やや下に横長の楕円形を意識してのせる。**3** は指に取り、唇上下にポンポン塗り。この時キワは外して中心がふっくらするように。メイクの重心を全体に下にさげることで、あどけない表情に。**4** は爪に2度塗り。

KAMIKO's USE





1 しっとり肌に溶け込むテクスチュア。超微細なシルバーパールが繊細にチラチラ輝く。ベージュベースで目元もパッと明るく。RMK　インフィニット シングル アイズ　09　¥2,750（10/7発売）　**2** イエローチークと言えばコレ、というほど人気。パウダリーで肌なじみも◎。プチプラも嬉しい。キャンメイク　パウダーチークス　PW40　¥605／井田ラボラトリーズ　**3**“忍ばせイエロー”の色名通り、主張しすぎずほどよく色づく。リップベースとして他のカラーとも好相性。潤んだようなツヤの出方も秀逸。ケイト　リップカラーコントロールベース EX-1　¥1,320（編集部調べ）／カネボウ化粧品　**4** ラフになりがちなイエローメイクを、指先から上品に仕上げるサンドベージュ。THREE　ネイルポリッシュ　134　¥1,980

recommend items



5 高発色になりすぎず、肌なじみよし。イエローチークで血色メイクを楽しみたい初心者にももってこい。アディクション　ザ ブラッシュ マット　001M　¥3,300　**6** ややマットに仕上がる、ダスティな柿色イエロー。秋冬服ともマッチ。スナイデル　ルージュ スナイデル　17　¥3,080／スナイデル ビューティ



［ユリホ］ワンピース¥28,600／マイクロウェーブ　インナー／スタイリスト私物　［かみこ］キャミワンピース¥19,800／ポピー（ポピー 原宿）　下に着たトップス¥35,200／コンフォート エンブレイスメント（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）

薄膜＆透けキラで透明感マシマシのうぶ顔

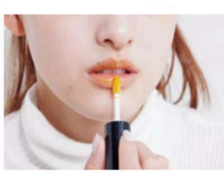
イエローワントーン

【 *yellow one tone* 】 今回は、かみことユリホが全く同じオソロメイクをお披露目。まつ毛やまぶた、リップをすべてイエロー系で統一し、じんわりにじんだようなツヤを全体にまとって。

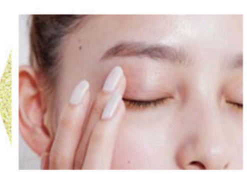


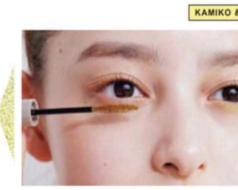
KAMIKO & YURIHO

HOW TO MAKEUP









1は上まつ毛の目尻と下まつ毛全体に2度塗り。上まつ毛を目尻のみ塗るのは、次にまぶたにのせるラメを目立たせるための引き算テク。**2**はラメの粒を強調させるべく、のばさずにまぶたに点置きして、指でとんとんと優しくなじませる。**3**をブラシに取り、下まぶた全体にオン。**4**は唇に薄膜を張るようにサーッと1度塗り。

Kamiko & Yuriho

× yellow

eye & lip

NOTプレイフル、BUT透け感上等の洒脱顔で秋はじめ



［かみこ］ブラウス￥17,600／エイミー イストワール ルミネエスト新宿店　ヘアピン（右）￥23,100／ジェニファーベア（ザ ヘア バートウキョウ）　ヘアピン（左）各￥1,430／アネモネ（サンポークリエイト）　［ユリホ］トップス（2枚セット）￥16,500／ケラウズランブラ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　ヘアピン￥19,800／ザ ヘア バートウキョウ　ヘアゴム／ヘアメイク私物



5まろやかなブラウンもイエローメイクと好相性。安心のウォータープルーフ。ケイト　ラッシュフォーマーEX（カラーWP）　BR-1　￥1,540（9/24数量限定発売）／カネボウ化粧品　**6**輝度の高いグリッターがくすみ知らずの目元を演出。ミルクタッチ　フェアリージュエルアイグリッター　Aurora White Jewerly　￥1,408　**7**アイシャドウやチーク、ハイライト等マルチに使えて重宝。肌映えも狙えるハニーレモンカラー。コフレドール　３Ｄトランスカラー　アイ＆フェイス　YL-16　￥1,760（編集部調べ・数量限定）／カネボウ化粧品　**8**ステインタイプなので長時間見たままの発色をキープ。サラッとしていてベタつかずストレスフリー。ヴィセ リシェ　キャンディ ステイン　YE520　￥1,430（編集部調べ）／コーセー



1ダスティイエローを目元に仕込むことで、顔全体の印象をグッと今っぽく。スリムブラシでムラなく塗れる。オペラ　カラーリングマスカラ　ダスクイエロー　09　￥1,650（限定）／イミュ　**2**大小サイズの異なるラメがIN。細筆タイプは点置きにもピッタリ。リカフロッシュ　アイビービーグリッター　01　￥1,650／Direct Tech　**3**チークやハイライトとしても使えるアイテムを今回は目元に使用。ポジティブオーラをまとえるミモザカラーで、思い通りの発光肌に。キス　多幸感ハイライター　03　￥1,760／KISSME（伊勢半）　**4**シロップみたいなイエローオレンジカラーのティントリップは、透け感と高発色を両立。肌なじみもよし。KANEBO　ティントリップコート　EXL2　￥3,300（限定）／カネボウインターナショナルDiv.



マットとツヤで印象プチ変

しっとり血色モーヴで冬じたく

【 *kesshoku mauve* 】

青みを帯びたパープルを指すモーヴは、 ピンク系やラベンダー系もあり
トライしやすい。 ツヤかマットか、 どちらかに質感を揃えると
まとまりが出てこなれた印象に。

Kamiko × mauve

eye & cheek & lip

生っぽ&ツヤ質感のレイヤードでグッと秋っぽく

Yuriho × mauve

eyebrow & eye & lip

ふわ眉と仕込みアイライン、
ぼかしリップでオトナムード

[かみこ]帽子¥12,100／ジャッキー(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム) タンクトップ／スタイリスト私物 [ユリホ]フード¥7,700／カオリノモリ(カオリノモリ シンジュクミロード) キャミソール／スタイリスト私物

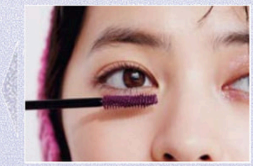


KAMIKO

HOW TO MAKEUP







1はビューラーでまつ毛を上げたあと、上下にたっぷり3度塗りして瞳の印象を高める。2を指に取り、上まぶたは目頭から少しはみ出るくらいの位置から塗り始めて、アイホール全体に。下まぶたは目頭から黒目下にのばす。3は唇中心のみ指でポンポンのせて、ほんのりツヤをオン。

Tsuya Mauve

KAMIKO's USE



1目元に奥行きを出しつつ、黒より重く見えない。さりげなく血色感をもたらすカシスブラック色。デジャヴュ　ファイバーウィッグ ウルトラロング カラーE 12　カシスブラック　¥1,650（11/16数量限定発売）／イミュ　2ぷにぷにしたジェリーは肌にのばすと透けキラ質感に。オーロラパールで肌映えもお約束。皮脂やこすれに強い処方。KANEBO　ポップタップジェリー　EX2　¥3,300（限定）／カネボウインターナショナルDiv.　3肌色問わずなじむバーガンディ。サテンのようなツヤ感。シャネル　ルージュ アリュール レクストレ　828　¥7,590



recommend items



4ボルドー系マスカラは、目元により血色感を出したい時に。軽やかなつけ心地が◎。ファシオ　パーマネントカール マスカラ ハイブリッド（ロング）　104　¥1,430（9/16限定発売・編集部調べ）／コーセー　5韓コスファンの間でも根強い人気シャドウ。シアーなラベンダー系なのでモーヴ初心者にも使いやすい。アミューズ　アイヴィーガンシアーパレット　04　¥3,630　6深みのあるシックなダスティローズ。マットながらじんわり色づく。ヴィセ　ニュアンス マット ルージュ　RO640　¥1,540（10/16発売・編集部調べ）／コーセー

YURIHO's USE



1パウダーやワックスタイプなど質感が異なる3色入り。スクリューブラシなどWエンドのブラシも2本セットINで、ふわ眉もシャープ眉も思いのまま。オサジ　ブロウシャドウ パレット　02　¥3,960　2ほどよく目元を締めつつ、強くなりすぎない絶妙なバーガンディ。ジェルオイル処方でするすると描きやすく、密着力も抜群。RMK　アイディファイニング ペンシル　04　¥3,300　3なじませるとソフトマットな質感にトランスフォーム。ダスティなモーヴピンクが表情を一気に秋仕様に。ラカ　フラワーキャプチャーティント　202　¥1,870



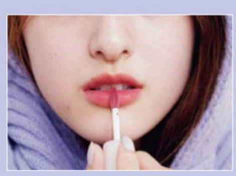
Matte Mauve

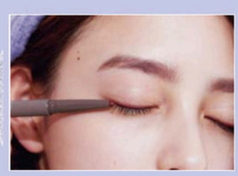
recommend items

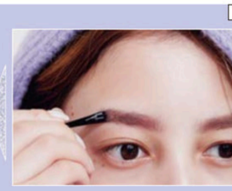


4ふわ眉に仕上がるプラムブラウン。ラメ入りカラーは、眉の上下にハイライトとして使うのも◎。セルヴォーク　インディケイト アイブロウパウダー　08　¥3,850　5パープル～グレージュ色×マットな質感で洒落眉に。表面がミラーになっているので、サッとお直しできて便利。ジルスチュアート　ニュアンスブロウパレット　04　¥3,520／ジルスチュアート　ビューティ　6じんわり血色を宿すムースライナー。超微細なブライトパール入りでさりげなく華やかさを仕込んで。キス　ソフトムースライナー　02　¥1,320（9/21発売）／KISSME（伊勢半）　7しっかり色づいて、つけたてのカラーを長時間キープ。あたたかみのあるダスティローズ。クリオ　デューイブラーティント　04　¥2,160

地肌にしっかり色がつくように、1の★をブラシにたっぷり含んで、眉頭から眉尻まで2往復オン。2は上のみ目頭から目尻に引く。この時、太すぎず細すぎず、ペンシルくらいの幅で引くと、絶妙な温感のある色気が宿るアイメイクに。3は内側中心から外側に、指でグラデ状にぼかす。







YURIHO

HOW TO MAKEUP





グレーみ
ONで
洒脱に

くすみ モーヴ ワントーン

【 *mauve one tone* 】

全体にグレイッシュなモーヴワントーンも今季の推し。
かみこもユリホもオソロのモーヴメイクながら、
イエベ・ブルベで印象が少し異なって見えるのも興味深いポイント。

KAMIKO & YURIHO

HOW TO MAKEUP

1は黒目がちな印象になるよう上下にたっぷり2度塗り。**2**は上まぶたの目頭と目尻にオン。**3**は目幅と目尻には引かずに、黒目の上のみやや太めに。**4**をやや頬内側から幅広めに指でトントンとなじませる。**5**は直塗りしたあと、指で唇のフチをなぞるように全体にぼかし、唇のラインに少し輪郭を出す。**6**は爪に2度塗り。



Kamiko & Yuriho

× mauve

cheek & lip & nail

熱を帯びた血色感より、寒色MIXの“ひんやり血色”でアプデ

[かみこ]ワンピース¥22,000／マイクロウェーブ [ユリホ]オールインワン¥26,400／マイクロウェーブ リング¥3,960／mimi33(サンボークリエイト) ニジキューブ ダイクロイック トライアングル¥3,500、ニジキューブ ダイクロイック プリズム¥6,000／ニジミナトアートワークス

recommend items

7美肌見え確実のラベンダー。クッションやリキッドファンデとも相性◎のクリームタイプ。コスメデコルテ クリーム ブラッシュ PU150 ¥3,850 **8**ブルーニュアンスのピンクは、誰でも似合う万能カラー。オンオフ問わず使えるマストハブな一本。エトヴォス ミネラルシアーマットルージュ プラムピンク ¥3,520(限定) **9**リッチなツヤとクリアな発色のリキッドタイプで品のある印象に。美容成分高配合でトリートメント効果も。エレガンス ブリリアント ルージュ ビジュー 09 ¥3,850／エレガンス コスメティックス **10**ほんのりモーヴみを感じるグレイッシュなカラーが大人っぽい。まるでジェルみたいにぷっくりツヤやかな仕上がり。ネイルズインク ジェルエフェクト Porchester Square ¥3,080／TAT

KAMIKO & YURIHO's USE

1シックなブラックで目元をキュッと引き締めて。目尻など短いまつ毛もしっかり根元からキャッチ&印象的なまなざしに。ランコム イプノ ドールアイ ウォータープルーフN 01 ¥4,400 **2**星屑みたいにチラチラ輝くアイシーなブルーグレーで、目元に涼やかな透明感を。セルヴォーク ヴァティック アイズ 02 ¥2,200 **3**モーヴと相性のいいマットブラウン。ラインの太さを調節しやすい細身のルックスも良き。シャネル スティロ ユー ウォータープルーフN 58 ¥3,960(数量限定) **4**透け感のあるライラックは、単色使いはもちろん他カラーとのレイヤードにも。マルチユースで1つあると重宝。スナイデル アクアジェム グロウ 03 ¥3,080／スナイデル ビューティ **5**ひと塗りでオトナな表情を引き出すプラムカラー。するすると唇上で軽やかに塗れるサテン質感が洒脱。ジルスチュアート ルージュ リップジュエル ジェミーサテン 24 ¥2,420(リフィル)／ジルスチュアート ビューティ **6**グレイッシュカラーにほんのりパール入り。シックさと華やかさを指先に宿して。ルナソル ネイルポリッシュ EX27 ¥2,220(9/16限定発売)／カネボウ化粧品

©CHANEL

ar偏愛ブランドの
魅力をお届けします！

&アール

vol._023

数ある韓国コスメの中でも、ファンデの
カバー力やシャドウのラメ、リップの
発色力などが話題を呼び、全アイテムが
バズる「CLIO（クリオ）」の魅力を
たっぷりとお届け♥　お肌も目元も
唇も眉もキラッと可愛くなれちゃう
メイクのポイントと、定番＆新作
アイテムを要チェック！

CLIO
CLIO
CLIO



CLIO
CLIO
CLIO

CLIO
クリオ

arでも大人気の韓国コスメブランド。
メイクを通して"新しい私"に挑戦し、
自分自身の人生を素敵につくり上げる女性を
賞賛するために1993年に誕生。
日本ではクッションファンデやラメシャドウを
筆頭に「プチプラなのにハイクオリティ！」と
数年前から話題を呼び、爆発的人気が継続中。

Photo:Touge Yuzo
Hair Makeup:Akiyama Hitomi（PEACE MONKEY）
Styling:Funato Yui
Model:Saito Kyoko（Hinatazaka46）
Text:Takahashi Natsumi
Design:Naitoh Hanako



1 2 3 4

クッションファンデが主役の発光肌

つくり込みすぎない素肌感を重視して、
ベースはクッションファンデをメインに。
これひとつでカバー力抜群だから、
化粧下地もコンシーラーも省いて問題なし。
リップや眉、頬は主張させすぎず
薄く、柔らかくナチュラルにこだわって。
プライマーの後のせでツヤを出せば、
あっという間に発光肌の完成♥
肌をキレイに見せられれば
メイクは可愛く成立するのです。

1長時間崩れにくいクッションファンデ。シミや毛穴などをキメ細かくカバーする。クリオ　キルカバー ファンウェア クッション オールニュー 2.5 SP50+・PA+++　¥3,840、**2**ペンシルの先が六角形になっており、どんな角度でも簡単でキレイに描ける。シャープナー内蔵&スクリューブラシ付き。同　キル ブロウ オート ハード ブロウ ペンシル 06　¥2,400、**3**塗るだけでトーンアップ&ハイライト効果も。ベタつかず、サラサラ肌を演出する。同　プレステップ ピーチ トーン アップ プライマー　30mℓ　¥2,640、**4**暖かい日差しのように華やかなコーラルカラー。なめらかで、唇にぼかしやすい。同　シフォン ブラー ティント　02　¥2,160

(HOW TO)

1のクッションファンデをおでこ、あご、両頬の4点にパフでのせてのばしていく。眉は柔らかい印象にするために、ふわっとした平行眉をラフに描くのがポイント。**2**のアイブロウペンシルで毛のない隙間を軽く埋め、平行線を意識して眉頭の上と眉尻の下に線を足してなじませる。**3**のプライマーを手の甲に出したら、スポンジでポンポンと取り、頬の上と鼻骨の上にのせ、ほんのりツヤ出し。肌を印象的に見せるためにほんのり色の**4**を、唇全体に直塗りする。

ワンピース¥5,499／ダブルシー　インナー¥10,780／ロザリームーン(ロザリー)　イヤリング¥3,630／mimi33(サンポークリエイト)

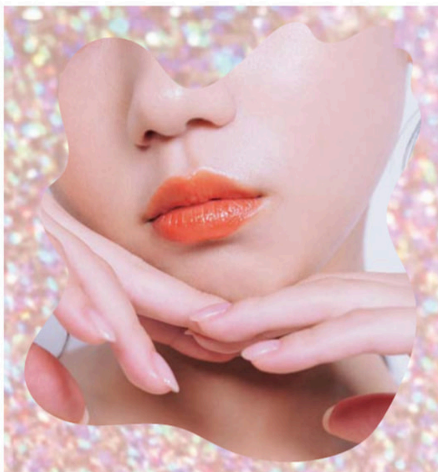
ちゅるティントが
主役の果実LIP

コーラルカラーのティントリップは、
オーバーリップめに塗ってドキッと感をアピ。
目元をキリッと&肌のトーンアップで
ちゅるちゅる唇の主役感を際立たせて。



3 2 1

1 ベタつきの少ない水分膜ティント。時間が経つにつれて光沢感がアップする魅惑のリップ。クリオ デューイ シロップ ティント 04 ¥2,160、**2** ベースカラーからポイントカラーまで捨て色なしの10色！ しっとり高密着なので、粉飛びしないのも嬉しい。同 プロ アイ パレット 15 ¥3,840、**3** チーク、ハイライト、グリッターが1つに。しっかり発色でおしゃれな表情も自由自在。同 プロ ブラッシャー パレット ブルームパステル ¥3,740





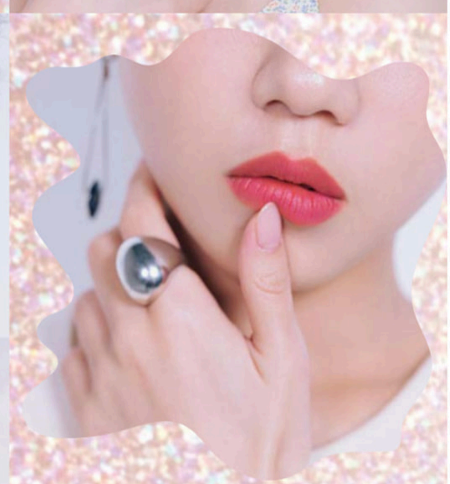
(HOW TO)

1 のリップティントを唇全体に塗り指でなじませたら、唇中央に追加で色をオン。**2** のアイシャドウ**a**でアイホール全体と下まぶたを囲み、アイホールの中心部分に**b**を重ねる。目がボヤけないように、下まぶたのまつ毛のキワには**c**と**d**を混ぜた締め色を入れて。**3** のチークは肌をトーンアップさせるイメージで、**e**を放射状にのせる。

(HOW TO)

シフォンタッチな**1**のリップをリップブラシに取り、少しオーバーめにのせてふっくらとした唇に仕上げる。**2** のアイシャドウは、**a**と**b**を混ぜた色を目頭〜黒目の上ぐらいまでのせて、下まぶたの三角コーナーに**b**で影をオン。**c**で目尻長めのシャドウラインを引く。**3** のチークは、**d**を頬の上側に横に長くのせて色っぽさを演出。







3 2 1

1 生クリームのようになめらかで、ふんわりと薄く広がるテクスチュア。グレーがかったような、ややトーンダウンさせたプラムピンクが大人っぽい♥ クリオ シフォン ブラー ティント 06 ¥2,160、**2** 温かみのあるピンクコーラルカラーをベースにした絶妙な組み合わせ。同 プロ アイ パレット 15 ¥3,840、**3** ベージュピンクからコーラル、ローズ系のチークまで肌トーンを選ばず使える。同 プロ ブラッシャー パレット ブルームパステル ¥3,740

ふわティントが
主役のカジュえろLIP

マット質感のピンクリップ&大きめ見せで、
ふっくらとしたえっちみのある唇の完成。
火照ったようなほんのりチークで色気を足しつつも
目元を引き締めてカジュアルさも忘れずに。

(上)ワンピース¥16,500／マーガリンフィンガーズ(スクリーンショット) イヤカフ各¥9,900／ワームス(ワームス ルミネ新宿)
(下)Tシャツ¥7,150／ストック イヤリング¥3,960／mimi33(サンボークリエイト) リング¥39,600／ルフェール(ワームス ルミネ新宿)



1

2

3

1 センスとムードあふれるブライトピンクモーブカラー。微粒子ラメ&ざくざくラメもあるので、シーンや気分に合わせて目元の遊びを楽しめる。クリオ　プロ アイ パレット　14　¥3,840、**2** なじみがよく、透明感のある発色。細かなパール粒子配合で上品な輝きを放つ。同　プリズムエアーハイライター　04　¥2,760、**3** 温かみのあるディープなローズカラー。ふんわりとしたテクスチュアだから、柔らかく広がり、大人な唇に彩る。同　シフォン ブラー ティント　04　¥2,160

(HOW TO)

1 の **a** と **b** を混ぜてアイホール全体にのせたら、目のキワに **c** のラメをオン。下まぶたには **d** と **e** を混ぜた色をのせ、目頭から黒目の下まで **f** を入れる。目元の濡れツヤ感を強調するために、**2** のチークでハイライトのような発光感をプラス。Cゾーンにのせて頬に丸みを出す。**3** のリップは唇全体に塗った後ティッシュオフしてツヤ感を引き算。

多色パレットが主役の
美ビジュEYE

思わず守ってあげたくなるような
儚げメイクの秘密は、
パープルベースのアイシャドウ。
まつ毛のキワや涙袋にキラッと感を仕込めば、
うさぎさんのようなうるっとした表情に。
光に当たるとキレイに発色する
ハイライトのようなチークで
濡れツヤ感や透明感をプラスして、
唇はマットな質感に調整を加えれば
可憐さと美貌のいいとこどりフェイスの完成。

シアートップス¥1,990／神戸レタス　中に着たレオタード¥17,380／ロザリームーン（ロザリー）　イヤリング（左）¥3,630、（右）¥3,960／mimi33（サンポークリエイト）

好きな子の"スキ"を応援したい♥

今日も推しが可愛い件。

アイドルたちが、自分で色やデザインを
考えて「Up-T」でオリジナルTシャツを作製♡
Tシャツの人気投票で上位3位にランクインした
ラッキーガールたちがarに初登場しちゃいます！

Photo:tAiki、Shioya Miku(LOVABLE)
Styling:Funato Yui、Ito Makiko
Hair Makeup:Ueno Yumi、Yoshizaki Sayoko(io)





1位

戦国アニマル極楽浄土

海飛あおさん

みんなの応援の
おかげだよ〜♡

ずっと推してくれた ファンの方のパワーで1位に

グループ名にちなんでアニマルっぽい柄だったり、Tシャツにはこだわりを詰め込みました。週5〜6回ライブを行なっていて、帰ってからも配信などをしているので、ファンとは一心同体。「あおちゃんが頑張ってくれるから、僕も頑張れるよ」って言ってくれる方も。本当に「ありがとう」の気持ちしかないです。

1位

アップアップガールズ（2）

鍛治島 彩さん

初めての撮影、
めちゃ緊張したけど
本当に楽しかった♡

流行りの〇〇カラーで 見事1位になれました

雑誌に出たことがなかったので1位になった瞬間、ファンの方は「大丈夫…？」と心配を（笑）。おかげで一生の宝物になる経験をさせていただけて♡ Tシャツを作る時も、流行りに疎い私がオートミールを知らなくて、それをファンの方がいじってくださったおかげで、オートミール色が一番人気だったみたい。一緒に作り上げたこの経験を、これからにもつなげられるよう頑張ります！

3位

メイビーME

大塚のりかさん

こんな私に自信を
与えてくれたのは
みなさんの言葉だよ

プレッシャーよりも 喜びが勝って大号泣

中間発表で最後まで1位だったけど、最終で3位になって。悔しかったけどそこまで自分を応援してくれる方がいるなんて思ってなかったので、家で号泣しました（笑）。ランキングが出るから、プレッシャーもあったけど「やるしかない」精神で走り抜きました。自分に自信がなかったけど、ファンの方に支えられて、励ましてもらえました。これからも私についてきてください♡

海飛さん：トップス¥6,800／Wild Lily　パンツ¥5,290／イズントシー　鍛治島さん：Tシャツ¥2,199、ネックレス各¥330／ウィゴー　イヤリング／スタイリスト私物　大塚さん：トップス¥7,290／イズントシー

今すぐ
チェック♡

Up-Tって？

1枚たった¥1,000〜オリジナルTシャツが作れちゃう。推し活で友達とお揃いにしたり、学園祭でのクラスTなど、用途は∞。気になる詳細は今すぐチェック。

お問い合わせ先／Up-T　up-t.jp

/ at Share House /

共同生活は
シェアハウス&カフェ
『音緒』で！

シェアハウス＆カフェ「音緒(ねお)」での共同生活。メンバーの部屋に遊びに行ってプレゼントを渡すと、絆がぐっと強まるって噂♡





実は…

宇宙から地球に落ちてきた
J01と暮らしてるんです♡

宇宙から地球に落ちてきた爆イケな王子たちと、シェアハウスで一緒に生活してるんです♡って言いたい願望を叶えてくれるのが『&J01』。365日11人とつながるJ01初の公式ゲームアプリは、メンバーとコミュニケーションをとりながら心の距離を縮めることで、それぞれとの物語を進められちゃうってわけ！

＼初出しな11人を／

ar独占公開

365日の幸せ沼☺ エブリディJ01♡

J01初の公式ゲームアプリ『&J01』にどハマり女子が続出という噂を聞きつけ、気になる内容に迫ります♡
ゲーム内では見られない幻の初出しアザーカットと一緒に、さらなるJ01沼の扉をレッツオープン！



『&J01』
対象OS:
iOS／Android
利用料：基本無料／
アイテム課金

/ at Cafe /

運命変えちゃうカフェかもね☺

季節ごとのイベントも最強！　フォトカードを育てることで写真が変化したり、ボイスが聞けたり、毎日楽しめるコンテンツが満載。

『&J01』のゲーム内でも誕生日を祝っていただいて、ありがとうございました！　とても嬉しかったです！　僕はゲームをしているとゲームの撮影を思い出します。少し恥ずかしくなるところもありますが(笑)すごく楽しくて空いてる時間にプレイしています！

/ at Star /

11人の星の王子の
ビジュは
日々変化!?

星の王子衣装にカフェスタイル、デイリーファッションなど11人のビジュの変化も見逃せない！



ストーリーやメンバーフォトも随時更新されて充実してますし、何よりゲーム内の僕たちの設定がかなりリアルで笑ってしまうことも多々あります！
まさか僕の25円いじりも入るとは…(笑)。ぜひお気に入りメンバーを見つけて"推しPLAY"しませんか!?



ネットで話題の商品やサロン専売品を実際に試して
購入できるまったく新しい体験型セレクトショップ

newme recommendations products.

new me



「newme」オススメ商品ご紹介!



毎日手軽に憧れの若々しい印象の首元へ

02

ほほえみキラリ

Helene's Cream
30包/¥8,800

有効成分ナイアシンアミドとグリチルリチン酸ジカリウム配合でシワ改善とシミ予防を実現する、大人のための首用エイジングケアクリーム。生のまま閉じ込めた濃密クリームをたっぷり与える新提案の濃厚美容クリームが素敵な首元へ導いてくれる。

肌本来の美しさを取り戻し、ノーファンデ肌へ!

01

素肌科学

洗顔フォーム　110g/¥1,780
クレンジングジェル　170g/¥1,980

健康な肌に必要な菌のバランスを整える美肌菌活性化成分や洗い流しても角質層に浸透しやすい低分子保湿成分を配合。クレンジングジェルは不要な汚れだけをやさしく落とし、洗顔フォームは潤いバリアで肌を守りながら濃密泡でやさしく洗い上げる。



炭酸&美容成分配合で時短美容が叶う生クリーム洗顔

04

RETREAT

フェイスウォッシュ
カーボネイティド
フォーム
110g/¥4,980



たった60秒で洗顔とパックの2役をこなしてくれる、モッチモチな炭酸泡洗顔。業界最高レベルの炭酸量10,000ppmだけでなく、37種類の美容成分を配合し、敏感肌・乾燥肌・混合肌すべての肌質にマッチしてくれる。

まるで履く毛布! SNSで話題の裏起毛タイツ

03

YOUBE

#07HotLiningTights
¥4,780
※BLACKブルーベース/
BLACKイエローベース/グレー/ブラウン



1日で7,100枚売れた話題の極厚裏起毛タイツ。40デニール程度のストッキングに見える透け感加工で生足感を演出しながら、まるで毛布を履いているかのような温かさを実現。立体着圧構造で生地の厚みを感じさせない細見え美脚をキープ!



ブリーチやヘアカラーで荒れた髪も即艶髪へ!

08

Maison de Frecolla

トリートメントシャンプー
395ml/¥3,300　700ml詰め替えパウチ/¥6,000

髪のプロがこだわり抜いて選んだコラーゲン由来の洗浄成分を配合したトリートメントシャンプー。普段使っているシャンプーをFrecollaに置き換えるだけで、「使ったその日から髪がキレイになった!」と喜びの声が多数。

免疫力に着目したコスメで美肌を目指す!

07



imini

リペアセラム
50ml/¥5,500

肌トラブル・肌サイクルに着目し、これ1本でスキンケアが完成するオールインワン美容乳液。自然免疫の先端研究で注目されている保湿成分「パントエア菌LPS」を高濃度配合し、肌トラブルにアプローチ。ふっくらやわらかな使い心地がクセになる!

いつも飲んでいる好きなカフェドリンクに入れて、ライフスタイルを変えずに簡単置き換えダイエットを叶えてくれるバタードリンクパウダー。発酵バターパウダーやMCTオイル、グルコマンナンなどのこだわり成分配合でダイエットを強力サポート!



日常に溶け込むダイエットサポート

06

Me core

M.C.Butter　30包/¥6,480

厳選国産素材使用! 肌に"おいしい"クリーム

05

PLUNA

コラーゲン
クリーム
20g/¥1,980
47g/¥3,630



元客室乗務員の創業者が乾燥肌に悩み、消費者目線で開発した高保湿クリーム。石川県能登の海洋深層水・鹿児島県くろぶた由来のコラーゲン・9種の国産天然植物由来美容成分をたっぷり配合しており、伸びの良さも◎

ロイシン・バリン・イソロイシンがアミノ酸の黄金比2:1:1で構成された、高品質・高コストパフォーマンスのBCAAが登場! 初めてでも試しやすいように4つの味が個包装でセットになっており、持ち運び用のポーチが付属しているのも嬉しい。

仕事も遊びも全力なストレス社会を生き抜くあなたへ!

F&W

BCAA お試しセット
10g×12袋/¥1,540
※エナジー/レモン/ピンクグレープフルーツ/青りんご
ポーチ付き、個包装

12



洗い上がりで実感できる保湿力!

11

BHC

トルマリンソープ(医薬部外品)
90g/¥2,200



カンゾウエキス・シソエキス・モモの葉エキスの高保湿成分を配合するだけでなく、刺激の元となるラウリン酸や防腐剤・着色料・パラベンなどの指定成分をカットした、天然素材の優しい石鹸。低刺激なので敏感肌、肌荒れの方にもお勧め。



体の中からバランスを整える"食べる鍼灸"

10

ALE ONE

the salt〈origin〉- 粒塩
80g/¥1,058　200g/¥1,944

日本近海の海水から2年以上の時間をかけ、太陽と風の力だけで結晶化した純粋天日塩。自然の恵みを凝縮した塩はミネラル成分をバランスよく豊富に含み、素材の味を引き立ててくれるからシンプルな料理と相性抜群! 熱中症対策にも◎

大人の髪、満たされる。

09

FForward

VM Shine Shampoo
300ml/¥4,180
VM Shine Conditioner
300ml/¥4,180

抜け毛やボリュームダウンの原因と言われる「糖化」に着目した注目商品。保湿力の高いウメ果実エキスや整肌成分のドクダミエキス等の植物由来成分を贅沢に配合し、オーガニックシャンプー特有のキシキシ感を軽減。使うたびにサラ艶髪へ導いてくれる。





#推し活 Vol.22

推しのいる人生、はじめませんか?

TikTokでのバズをきっかけに音楽活動を開始し、約1年でメジャーデビューを果たした岐阜出身の21歳、imaseさん。今年4月には「ポカリスエット」や「JT」の新CM主題歌にも抜擢。話題沸騰中の若き才能に触れるなら、今!

Photo:Otsuru En(SHOWAKICHI ¥50)　Text:Yamaguchi Akiko
Hair Makeup:Mukai Daisuke
Composition:Sayamame　Design:Higuchi Kei

TikTok発の新生アーティスト

imase

/ いませ /

僕を推したら…ボイスメッセージの返信があるかも!?

今の目標は、まだやったことがないライブをすること。そして、時代を超えて残り続けるような曲を作りたいと思っています。"推し活"ということで、そんな僕を推していただけたら…DMは返していないんですが、ボイスメッセージで返信するかもです! ファンの皆さんがボケたり大喜利コメントをくださるので、それにツッコんでます(笑)。

imase

地元にある蔵を改装して秘密基地にしてます

毎日のルーティンは、音楽を作ること。あとは『APEX』をしたり、最近はコーヒーにもハマっていて飲むのが日課です。コンビニのコーヒーとハーゲンダッツのマカデミアサンド、これを一緒に食べると最高なんです! "夜遊び"は最近あまりできていないですが、家の隣にある蔵を改造して秘密基地にしていて。以前は友達と夜中に集まってよく遊んでいました。壁も床も貼り直して、電気を通してもらって、冷蔵庫やソファ、ダーツを置いて。2階は寝るスペースなんですけど、次は雀卓を置こうかなと計画中です(笑)。都会からしたら贅沢な空間ですよね。

imase

ドライブ中の鼻歌から生まれたメロディ

楽曲は家か車の中で鼻歌から作ることが多くて、新曲の『NIGHT DANCER』もドライブ中にメロディとフレーズが浮かびました。今回はポップなダンスミュージックをテーマにしつつ、誰しもが"いい"と思えるようなメロディを意識しました。歌詞は、久々に会った二人の男女というミニマムな世界観のストーリーに。ノリのいい場面でも、ドライブ中や作業中などリラックスしたい時にも合うと思うので、いろんなシーンのお供にぜひ!

imase

#推しコメント

おもち「歩いている時、電車に乗る時、勉強する時、どの場面にもマッチするのがimaseくんの曲の魅力だと思います」 あん「勉強つらい時に聴いて癒されてます。ライブしてほしいです♡」 WIWI「曲がどれも違う感じですごく好きです。歌詞は創造的で歌は素晴らしいです」 りの「imase沼にハマってしまった!」

TikTok総再生回数1.8億回超え 話題の『NIGHT DANCER』

配信前にもかかわらずTikTok総再生回数1.8億回を超える話題の『NIGHT DANCER』が待望の配信リリース! エッジの効いたシンセが特徴的なサウンドに、裏声を織り交ぜた浮遊感のあるボーカルが光るimase流ダンスチューンに。

♥ 次はあなたの推しのモトへ!? ♥　ツイッターやインスタグラムで、#推し活_arをつけてみんなの"推し"を投稿してね。



GENERATIONS

白濱亜嵐の

MMIT

チカラノカギリ答えます!!

GENERATIONSの数原龍友さんと白濱亜嵐さんの〝かずはま〟コンビがarに初登場！
読者からのお悩みにチカラノカギリ本音で答えてくれました。
読めば元気が出ちゃう二人のハッピーマインドの秘訣を深掘り！

Model:Kazuhara Ryuto、Shirahama Alan (GENERATIONS)
Photo:Touge Yuzo
Styling:Yoshida Keisuke
Hair Makeup:Teramoto Takashi (JYUNESU)
Text:Takahashi Natsumi
Composition:Sayamame
Design:Suzuki Satomi (wyeth wyeth)



読者のお悩みに全力アンサー!!

Q. やりたいことや夢が見つからない時はどうしたら？

数原 いつもの自分とは無縁なコミュニティに飛び込むことがいいと思います。インドアなのであれば活動的な人と過ごしてみるとか。全然興味がないこと、自分が知らない世界を勉強するのが一番やと思います。知らないだけで、新しく自分に合っているものが見つかるかもしれないじゃないですか。やりたいことが見つからない時って、意外と自分の殻に閉じ込もって出たがらないと思うので。

白濱 環境を変えるのは大きな一歩。例えば今住んでいる場所から引っ越すとか。僕は上京して7回くらい引っ越しているんですけど、住むところによって遊ぶ場所や受ける影響、人との出会いも変わりましたね。

Q. 人見知りをなくすための方法を教えてください！

白濱 意外と他人って自分のことをなんとも思っていないから、人見知りだってこと自体気にしなくていいと思いますけどね。初対面同士なんて数時間後にはお互い忘れていたりするし(笑)。僕も話しかけられたり面白いなと思ったら会話を続けるけど、むやみやたらに全員と仲良くしようとは思いません。

数原 僕は「人見知りなんです」って言われると、めちゃくちゃ仲良くなったろっていうスイッチ入っちゃう(笑)。今までそれで失敗したことないから、結局人見知りってほんまに存在するのかな？って思います。人見知りだって自分に言い聞かせているだけかも。その概念が邪魔してネガティブになって、自分を知ってもらう機会を逃すなんてもったいない。まずはその型にはめるのをやめよう！







ALAN SHIRAHAMA

ポジ変王になる！

ネガティブになっちゃう時だってある。
でもそんな時、二人なら…？
思わず元気になっちゃう言葉をお届け。

**Q.嫌な言葉を言われた時は
どうやって乗り越えますか？**

白濱　悲しいことを言われると、その1人の強い言葉が刺さるんだけど、100人いたら他の99人は違う意見を持っているんですよね。何とも思っていない人も、応援してくれる人もいる。僕はあまり気にしない方だけど、たった一つの言葉に落ち込むより、他の99人のために頑張ろうって感覚で過ごすといいかもしれないですね。

数原　誰にも何の感情も抱かれてない存在の方が寂しいと思って切り替えますね。何に対しても意見が一つにまとまることって絶対にないから気にしすぎないのがいいのかな。…まぁでも嫌な気持ちになると思うんで、倍の悪口を言い返したらええと思います(笑)。







**Q.いつも明るくいられる
方法はありますか？**

数原　"明日死んでもいい"と思えるように生きること。良いことも悪いことも全部自分の選択で決まってきますから。僕いつも思うんですけど、嫌なことがあった時って原因を考えたりするけど、逆に"なんで今日こんな楽しかったんやろ？"って理由を探すことってしなくないですか？　小さな幸せや楽しさにフォーカスを合わせることができたら、いつも明るくいられるはず。

白濱　僕が悩んだ時は、宇宙の動画を観ます。銀河から見て地球がどれだけ小さいかがわかるんですけど、自分のいる場所にどんどん近づいてくるのを見るともう微生物、砂以下だし、悩んでいてもしょうがないなってすごく楽になりますよ。

RYUTO KAZUHARA

Q. 最近「チカラノカギリ」頑張った出来事は？

数原 重たいウォーターサーバーを頑張って運んだな〜。壊れちゃって取り替えることになったんだけど、業者さんが取りに来てくれるから玄関まで運んで、新しいやつを設置して。めちゃくちゃ重たかったなぁ。

白濱 わかる。なんであんなに重いんだろうね。

数原 即お湯が出るマシーンってのは重たいねん！

白濱 （笑）。じゃあ僕は、EXILEのライブで、「チカラノカギリ」笑いをこらえた話にします。締めの感動的なバラードで、ステージに出て〝さぁ、踊ろうか〟ってなった時に、ふと見たら隣に絶対にいないはずのメンディーくんがいるんですよ！
僕の横で踊るのはTETSUYAさんなのに、その間になぜかメンディーくんがポンっていて。しかも不安と焦りと色々な感情が入り交じった表情に、ライトの光がスッと当たっていたんです。その光が消えかかる瞬間、今まで見たことのない顔をしたメンディーくんが僕に向かってか細い声で「どこ？」って聞いてきたの（笑）。

数原 そんなん知らんわ！ってなるよな（爆）。

白濱 その悲しそうな佇まいが頭から離れなくてその後の僕は笑いをこらえるのに必死でしたね。あの時の顔はしばらく忘れられない…（笑）。どうなるかと思ったけど、しっかり持ち直して、無事にパフォーマンスを終えることができました！

数原 そうだったんや。めっちゃ面白いなそれ（笑）。僕も同じようなハプニング的なエピソードだと、この間「BATTLE OF TOKYO」のライブの時に、出番の直前に天井の低い舞台袖で2回ぐらい思いっきり首をぶつけてしまって、かなりムチウチ状態でしたけど頑張って歌い切りました!!



【KAZUHARA】カーディガン¥37,400／ラッド ミュージシャン（ラッド ミュージシャン 原宿）　その他／スタイリスト私物
【SHIRAHAMA】ニット¥33,000／ラッド ミュージシャン（ラッド ミュージシャン 原宿）　その他／スタイリスト私物

Q.自分に甘く、目標達成する前にくじけがちです。最後までやり抜くコツはありますか？

数原　無謀な課題を立てるんじゃなくて、達成可能な目標にして成功体験を味わう。そのスケールを少しずつ大きくしていけばいいんじゃないかな。目標に向けて頑張ったという自信や、達成した時の高揚感を定期的に味わうことで、そのために努力できるようになれる気がします。

白濱　SNSで宣言するのは？　「秋までに○キロやせる！」とか、公にすることで強制的に退路を断つ！　失敗しても、次頑張れば全然よし！



マインド高めていこー



自分のマイナスな部分だって、受け止めて
やり方を変えればプラスになる！
二人のアドバイスを実践して気分を高めるべし。

Q.できあがっているグループの中に入っていくのが苦手です。鉄板の掴みがあれば教えて！

数原　鉄板の掴み？　ショットグラスとテキーラをカバンから出せばいいんですよ。あとは左右違う靴を履いておくとか。とにかく気にさせること！

白濱　すごい掴みだね(笑)。でも確かにファーストインパクトって大事。僕はドラマや映画の続編から現場に入る時は、自分の過去に起きた失敗談を話します。和んでもらって、イジってくれてOKというキャラクターを提示することで、話しかけやすい存在と思ってもらうようにしています。

Q.集中したい時にすることはありますか？　仕事や勉強になかなか集中できません…。

白濱　いつも部屋で曲を作るんですけど、その前にめっちゃ片づけますね。部屋がキレイになると、考えも整理される気がするので。

数原　僕も集中力が長く続くタイプじゃないので、時間を決めて取り組みます。この曲のレコーディングは絶対１時間以内に終わらせる！など、先に目標時間を設定します。“できないこと”を自覚できているだけで大きな一歩。苦手をうまく乗り切れるようにルール化すればいいんです。





Q.ダイエット中だけど暴飲暴食したくなった時はどうしてますか？

白濱　ガンガン食べますね。暴飲暴食したくなったら飲んで、飲んで、食べます！（笑）　我慢がストレスになる方を避けるかも。

数原　僕も焼肉屋とかでカルビ専用ご飯とかめっちゃお代わりします！（笑）　我慢が一番よくないんでね。ボディビルダーちゃいますから、ダイエット失敗したって人生を棒に振ることをやっているわけじゃないし。暴飲暴食したらそこから3日間頑張ろうっていうのがいいんじゃないですかね。

恋バナしちゃう？

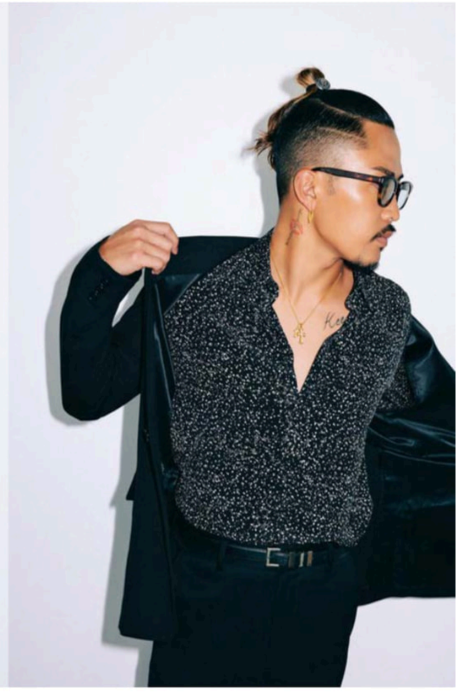
ここで、ar読者からの恋のお悩み。
気になる男心の本音を
赤裸々に語ってくれました♡

Q. 絶賛片想い中です。意識してもらえるアプローチ方法はありますか？

数原　男目線の意見でいいですか？　いつもよりちょっとだけ色っぽい服で来てください（真顔）。男子的に脈アリなのかな？って迷っている時に、THEモテ服で来られると、"おいおい、こんなに可愛いと他の男にも見つかっちゃうよ!?"ってちょっと焦るというか、そこから何かが変わるかもしれない。それが駆け引きですから。

白濱　なるほどね。いつもカジュアルな子が、肌見せファッションとかで来るとギャップにドキッとするかもね。あとはシンプルによく連絡をくれると、気にかけてくれるんだなって嬉しくなります。





【KAZUHARA】ジャケット￥55,000、シャツ￥33,000／ガラアーベント（サーディヴィジョンピーアール）　その他／スタイリスト私物　【SHIRAHAMA】ジャケット￥55,000、シャツ￥36,300、パンツ￥33,000／ガラアーベント（サーディヴィジョンピーアール）その他／スタイリスト私物





Q.素敵だなと思う女性像ってどんな人？

白濱　どんなことでもいいので、尊敬できるところがある人に惹かれます。動物に優しいとか趣味を極めているとか仕事をめちゃくちゃ頑張っているとか、なんでもいいんですけど。純粋に自分がリスペクトできるなと思うところがある方は素敵ですよね。

数原　自分の好きなことを楽しんでいて自立している人かな。「アナタがいないと生きていけません」となると、生きて！ってなるじゃないですか。干渉しすぎずよい距離感で、でもお互いに自然にサポートできて、尊重し合えたらすごく素敵な関係だと思います。

二人のチカラノカギリTALK



Q.新曲に込めた想いやエピソードを教えて！

數原　今回の『チカラノカギリ』という楽曲を初めて聴いた時に、突き進んでいこう！というチカラ強いメッセージを感じました。それと同時に、これを自分たちでどう表現するか色々と試行錯誤が始まりました。今までGENERATIONSでは色々な仕掛けやエンターテインメントを作ってきたので、オシャレな表現、カッコいいパフォーマンスなどパターンのアイディアはたくさんあったんですよ。でも今回はあえて凝った表現にせず、ド直球でいきたいと思ったんです。ジャケット写真もMVも、今の自分たちの等身大の表現をしてみたくて。メンバーに伝えたら、みんな「いいね」と言ってくれて同じ方向を向きながら仕上げられたので、今の7人が伝えたいメッセージが詰まった曲になったと思います。

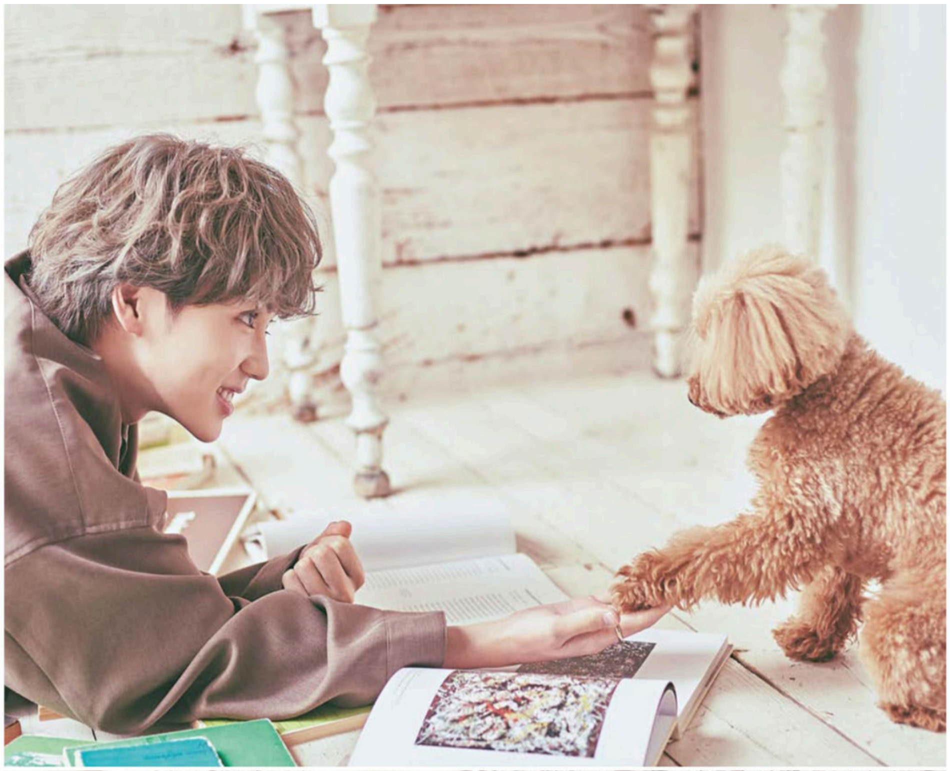
白濱　疾走感や明るさ、全力感など、ファンの皆さんが思うGENERATIONSらしい曲が見つかったなと思っています。これから、GENERATIONSを思い浮かべた時に、僕たちのイメージにリンクするような曲になったら嬉しいです。また曲中に、いい意味で"比喩"とか"陰影"みたいなものを使っていないので、そのストレートさが胸に響くといいなと思います。僕、THE BLUE HEARTSが大好きで『人にやさしく』という曲を疲れた時に聴くんですけど、あの純粋な「頑張れー！」の一言が効くんですよね。同じように『チカラノカギリ』も素直なフレーズが刺さって、背中を叩くというか蹴られるような(笑)、強めに背中を押してくれる曲になっている気がします。

INFORMATION

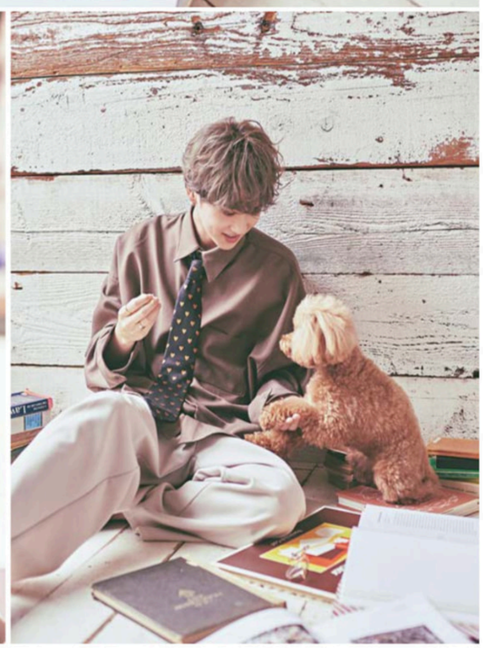
『チカラノカギリ』好評発売中！



町田啓太(劇団EXILE)が主演を務める熱血青春ドラマ『テッパチ！』の主題歌。シンプルなバンド編成ながら魂が込められているようなサウンドと、熱いメッセージがギュッと詰まったド直球なロックソングとなっている。MVには、GENERATIONSのメンバーはもちろん町田啓太も出演。全力で何かに取り組み、走り抜けていく姿を描いた映像にも注目を。





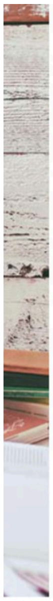


吉野北人 THE RAMPAGE from EXILE TRIBE

color 12

HOKUTOIRO

今月で1周年を迎えるHOKUTOIRO！　可愛いゲストと撮影したのはぬくもりブラウン。
ほこキュン♡エピも必見です。さらに…これからもさまざまな北人色に染まってほしいと、
次号からはテーマを変えてお届けします。新たなHOKUTOIROをお楽しみに♪



THIS MONTH THEME

BROWN

愛用の温もりアイテムは
モフモフのブランケット。
お昼寝の相棒です♡

家には来客用のお酒やゲーム等の用意がないから、誰かが遊びに来てもやることがないんですよね。よく来る幼なじみとは、テーブルを挟んでひたすら話すだけで楽しい♪　ランペイジのメンバーだと(岩谷)翔吾が来ます。あと(藤原)樹は一回うちに上がって、「意外と清潔感ありますね」と言ってたけど…一体どんな印象だったんだろう？(笑)　僕にとって家はプライベートゾーン。リラックスする大事な場所です。ソファにはモフモフのブランケットを常備して、夏でもエアコンで風邪をひかないように、それにくるまってお昼寝するのが幸せ♡　スリッパは今はメッシュ素材だけど、寒くなったらモコモコにチェンジ。足元も衣替えして気持ちよく過ごします。



hokuto loves dog



hokuto with brown

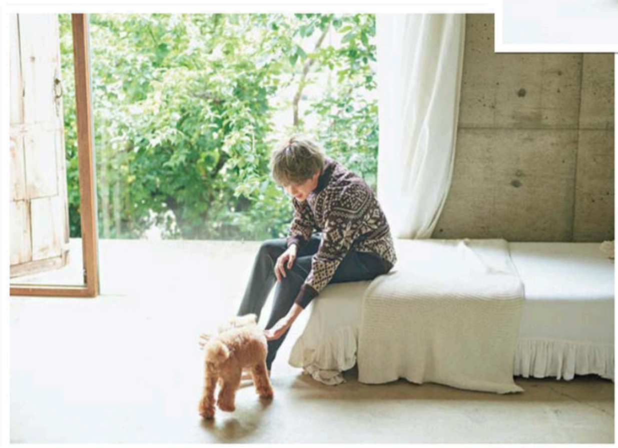
クマみたいで可愛い拓磨も、
ボケがスベってしまう
陣さんも超愛されキャラです

ブラウンのイメージがあるのは後藤(拓磨)。照れ屋さんで、負けず嫌いで、穏やかな感じがこの色に似合う。あと、茶色いクマのスタンプを見ると雰囲気がそっくりだなって思います(笑)。拓磨はゲーム歴がグループで最長なのに一番弱いから、みんなとプレイすると負けちゃうんです。悔しがって、その後も一人でやり続けるのが可愛いんですよ♡　負けず嫌いというか、かまってちゃんなキャラは陣さん。たまにボケるんですけど、あまり面白くないんです(笑)。でも一回スベってからが本領発揮するタイプだから、周りはあえて反応しないのがお決まりパターンで。すると「なんだよ～！(汗)」と焦って、ちょっと口が悪くなる陣さんに笑わせてもらっています。



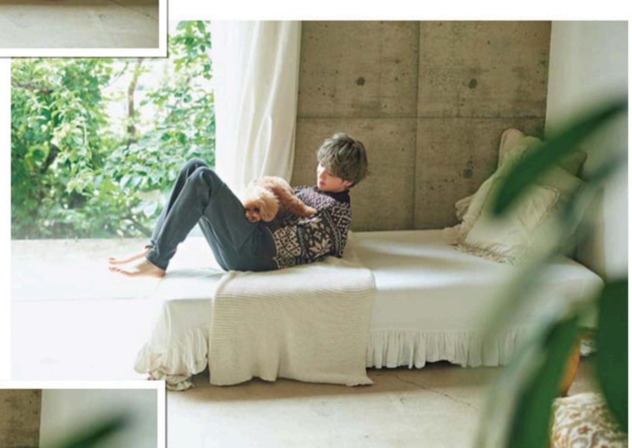
“習い事は続かない子供だったけど
バスケと歌は地道に努力できた”

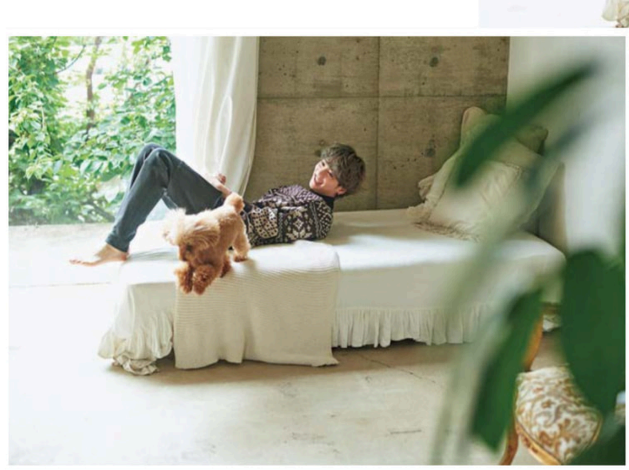




バスケは8年くらいやっていました。今のアーティスト活動もそうなんですけど、自分にとって明確にやりたいと思えることは地道に努力するタイプ。だから、気分がのらないことは飽きちゃいます。子供の頃、誘われて始めたハンドボールは3回で行かなくなって。監督に褒めてもらえたので続けようかなと思ったけど、やっぱりバスケ一本で頑張った方がモチベーションを保てる気がしました。書道教室は3か月くらい通ったかな。短期間でも字がめっちゃ上達したので結果は出せた気がします！　学習塾は続けていたけど、成績が全然上がらなくて親が困ってましたね。理由は、勉強ではなくお菓子を食べに行っていたから…。やる気ないのがわかりやすい子供でした(笑)。

“お菓子や飾りつけを準備して
おうちでハロウィンを満喫”





秋はニットが着たいです。私服の色は黒一択。袖のデザインや質感の違いでバリエーションを楽しみます。今まではゆるっとしたのを選びがちだったけど、今年はすっきりしたシルエットが気になります。韓国アーティストのMV衣装みたいに、パンツにインするニットスタイルもかっこいい！　秋と言えば、ハロウィンもありますね。地元では身近なイベントじゃなかったから、上京して渋谷でコスプレする人たちを見て驚きました。僕も海外の文化をマネしてお菓子をテーブルに置いたり、部屋を飾りつけして毎年家でハロウィン気分を味わっています。もしコスプレするなら？　うーん、何が似合うかな。『呪術廻戦』の狗巻棘になって「しゃけ」って言うのも楽しそう！

休日の行きつけは本屋さん。今年は〝勉強の秋〟！

僕は本屋さんに行くのが好きで、時間があれば立ち寄ります。この間読んで面白かったのは、kemioさんの『ウチらメンタル衛生きちんと守ってかないと普通に土還りそう』。とても読みやすく、心に刺さる言葉がたくさんありました。人間関係を学べる『「キングダム」で学ぶ最強のコミュニケーション力』もかなりためになりました！　先月号でお話ししましたが、コミュニケーション力は常々悩んでいるんで…(笑)。一冊にすべての正解が書かれているわけじゃないけれど、勉強になる情報がたくさん詰まっているのが本の魅力。新しい視点が生まれて次の一歩を踏み出すきっかけになります。今はお芝居も学びの最中。最近は前田公輝くんとご飯を食べながら、お芝居について語る実りのある時間が好き。自分はまだまだ力不足だからこそ勉強しがいがあるし、これからスキルをどう伸ばしていけるか楽しみです！

【P132～133】シャツ￥6,600、パンツ￥5,940／リメール(シアン PR)　ネクタイ￥8,580／ドレスヒッピー(ノーネーム)　靴￥23,100／ドクターマーチン(ドクターマーチン・エアウエア ジャパン)
【P134～135】ニット￥41,800、パンツ￥37,400／ディーヒム(フィルム)　メガネ￥47,520／オリバーピープルズ(ルックスオティカジャパン カスタマーサービス)



Model: Yoshino Hokuto
Photo:Imajo Jun　Styling:Matsushima Akane(io)　Hair Makeup:Oki Toshiyasu(CONTINUE)
Text:Iida Honoka　Composition:Sayamame
Design:Yonaka no design　Special Thanks:Okoge

YOSHINO HOKUTO
PROFILE

THE RAMPAGE from EXILE TRIBEのボーカル。俳優。現在、出演ドラマ『魔法のリノベ』(フジテレビ系、月曜夜10時～)放送中。映画『HiGH&LOW THE WORST X』が公開中。



CHECK × SKIRT

レディライクなスカートに
Y2Kなギャルみをプラス

フェミニン度高めなチェックのフレアスカートは、いちごミルクみたいなピンク色トップス&ハードめなレザー黒ブーツで引き締めるのが今年っぽい。「ピンクニットのPOPな合わせが新鮮！」スカート￥14,300／リリー ブラウン　ニット￥41,800／ディーゼル(ディーゼル ジャパン)　イヤカフ￥2,860／mimi33、ブレスレット￥2,090／アネモネ(サンポークリエイト)　ブーツ￥42,900／ファビオルスコーニ(レイ ビームス 新宿)



CHECK × JACKET

優等生なグレンチェックは
あえてのちょいエロ仕様に♡

オーバーサイズのJKからタイトなキャミワンピがのぞくギャップコーデ。足元はウエスタンブーツでメリハリを。「メンズっぽいJKが、肌見せをヘルシーに♪」ジャケット￥5,999、ブーツ￥8,999／H&M(H&M カスタマーサービス)　ワンピース￥12,100／ガールズソサエティ　カチューシャ￥2,420／ビームス ボーイ(ビームス ボーイ 原宿)　イヤカフ￥2,860／mimi33(サンポークリエイト)　ネックレス￥2,750／キャセリーニ



堀未央奈はファッショニスタ!!

HORI MIONA WA FASHIONISTA!!

秋になると着たくなる"チェック"。
カジュアルにもキレイめにも楽しめるから
オシャレにおける信頼感は絶大だけど、
永遠の定番柄だからこそ、アプデが必要不可欠!
今年っぽく着こなすコツを今すぐcheckして♥

Model:Hori Miona　Photo:Yuasa Ryosuke
Styling:Takeda Arisa
Hair Makeup:Akiyama Hitomi(PEACE MONKEY)
Text:Yanagihara Masaki　Design:Yonaka no design

CHECK × ONE-PIECE

渋みが効いた深めチェック まとった瞬間、秋ムード全開。

オレンジ×ブラウンの落ち着いたチェックなら、ガーリーなミニ丈ワンピも大人っぽい印象に。「バルーンスリーブが華やかなワンピと、秋色の組み合わせがツボ。頭に巻いたニット素材のバブーシュカも、海外の女の子ちっくで可愛い♡」ワンピース¥24,200／デイシー(デイシー ルミネ新宿店)バブーシュカ¥8,800／ジャッキー(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)バッグ¥10,900／チャールズ＆キース(チャールズ＆キース ジャパン)　タイツ(セパレート)¥1,760／靴下屋(タビオ)

this month's theme

CHECK

色味や線の太さ、マスの大きさで印象がガラリと変わるチェック。選び方や合わせるアイテム次第で、その可能性は無限大！ちなみに今秋は、Y2Kブームを追い風に、レトロトーンが大豊作。「チェックは、ボーダーと並ぶ私の最愛柄。子どもっぽくならないように着たいので、色を引き算しつつ、シンプルなアイテムを選ぶことが多いかな。この秋は、今まであまり着てこなかったオレンジなどの暖色系にもチャレンジするつもりデス♥」(未央奈、以下同)



HIKARU's PHOTO
SAKURA

SAKURAZAKA46
HIKARU MORITA

櫻坂46 森田ひかるのナカミをひもとく

ヒカルノメ

Model:Morita Hikaru (Sakurazaka46)
Photo:Azuma Kyosuke
Styling:Ishikawa Miku
Hair Makeup:Kawashima Nozomi (io)
Text:Wakayama Aya
Composition:Honda Rie
Design:Suzuki Satomi (wyeth wyeth)

小さい頃から写真を撮るのが大好きで、
自然とセンスを磨き続けてきたるんちゃん。
春に買ったミラーレスとキッズカメラを手に
雨上がりのお散歩ロケに行ってきました。

volume_20

写真





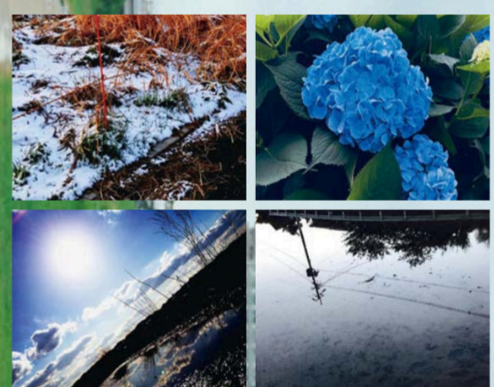


櫻坂46は今、空前のカメラブーム。MV撮影などで
集まる時は10人ぐらいが首からマイカメラをぶら下げて、
休憩時間はずっと撮り合っています(笑)。
私はもともとチェキ2台と、藤吉夏鈴と買ったキッズカメラを
持っていたんですが、ついに今年の春、
念願のミラーレスカメラを購入!
今日の撮影で持っているこのカメラです。
買う前に性能や使い勝手などをめちゃくちゃ調べて
目星をつけていたのに、電器屋さんに行ったらこの見た目に一目惚れ。
今は黒ですが、皮をグレーに張り替えられるので
気分転換ができてよさそう。そして店員さんのお話を
聞いたら性能もよく、私が好きなレトロな画質に
できたりもするのでこれに決めました。
小さい頃から携帯で写真を撮るのが好きで、
写真を撮るためのお散歩をよくしていました。
人物を撮るのも好きですが、周りには自然が多かったので
いつも空や花を撮っていて。

SAKURAZAKA46 HIKARU MORITA

このカメラを買った時期はちょうど桜が咲いていたので、
まずは公園に行って桜の写真をたくさん撮りました。
でも、一番撮りたくなるのは雨上がりの夕方。
お昼まで降っていた雨がやみ、湿った空気が晴れると
同時に気持ちまで晴れて、すごく素敵な写真が撮れるんです。
地面にカメラを近づけて夕日や光を
反射させたり、水たまりに映り込む景色を撮ったり、
足元だけを撮ったり…。直接被写体にレンズを向けるよりも、
水たまりや鏡など何かを挟んで撮るのが面白いんですよね。
撮った写真はスマホに転送して、
アプリのフィルターを使って編集や加工をしてからチェキで印刷したりも。
撮りっぱなしではなくちゃんとセレクトをして整理をしていて、
チェキは1枚ずつアルバムに入れています。
フィルムの柄がいろいろあるので、それを集めるのも楽しいし、
その時にしか撮れない素敵な景色や光景を時々見返すたびに、
写真っていいな、って思っています。

HIKARU's PHOTO EMOTIONAL



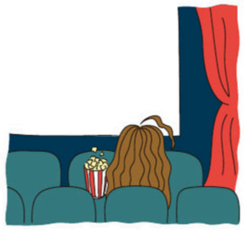


<近況報告>

炊飯器を買ったら ますますお米が好きに!

最近、ちょっといい3合炊きの炊飯器をゲットしたら、「お米ってこんなに美味しかったっけ!?」ってぐらい美味しくて感動しました。現在ご飯のお供、募集中です(笑)。

ベスト¥26,950／オウシーナン、ネックレス¥52,800／ラナスワンズ(ススプレス) ワンピース¥17,600／ガールズソサエティ ピアス各¥16,500、リング¥33,000／イー・エム(イー・エム アオヤマ) ソックス¥1,100／靴下屋(タビオ) スニーカー¥13,200／ニューバランス(ニューバランスジャパンお客様相談室)



あの人にいざ、
会いに行きます♥

ar's
Cinema Paradise

スクリーンの中で輝きを放つあの俳優から目が離せない。
出演作の公開を目前に控えた彼らの素顔に迫ります。

宮沢氷魚
MIYAZAWA HIO



PROFILE
1994年4月24日生まれ。アメリカ合衆国カリフォルニア州出身。2017年にドラマ『コウノドリ』で俳優デビュー。その後、『偽装不倫』、連続テレビ小説『エール』などに出演。2020年の初主演映画『his』にて数々の新人賞を受賞。また、2021年の映画『騙し絵の牙』では、第45回日本アカデミー賞新人俳優賞を受賞。現在はNHK連続テレビ小説『ちむどんどん』に出演中。映画『グッバイ・クルエル・ワールド』が公開中。2023年には映画『エゴイスト』の公開が控えている。

このアニメーション映画は2作品同日公開。そういった新しい試みに立ち会えるのは貴重な経験だと思う反面、声のお芝居は初めてなので不安ばかりでした。でもアフレコ経験者の友達にアドバイスをもらったり、本番は監督や音響監督と話し合いながら感情を膨らませていけたので、試行錯誤しながらやりきることができました。

2作品それぞれに、僕が演じる暦の別の人生を描いています。『君愛』では、栞へのピュアな想いや、絶望から抜け出そうとする必死さ、何事もうまくいかない苦悩…。人生で起こりうるいろんな体験や感情を演じることができて楽しかったです。

もうひとつの『僕愛』は青春そのもの。和音との純愛は穏やかな気持ちになりました。

僕は脚本を読んだのも声を録ったのも『僕愛』が先だったので、「栞って誰だよ…。ジャマするな〜！」と思ったりもしたけど（笑）、もし逆から観ていたらまったく違う捉え方をしていたはず。どちらを先に観るかで感想が変わる面白い作品です。できることなら一度記憶を消して、『君愛』を先に見た時の自分の気持ちを体験したいくらいです！

この物語のように並行世界が現実にあるとしたら？ 小さい頃は語学を生かした職に就くだろうなと考えていたので、通訳みたいな道を選んでいると思います。その並行世界では、大好きな大谷翔平さんの通訳をしている僕を見てみたいです。

暦を演じて改めて考えたのは、今後求めるものを成し遂げるためにどんな選択をしていくのか、ということ。例えば今、目の前のお茶を飲むか飲まないかの選択ですら、次の行動基準ができあがる。そうやって決断を繰り返して今の自分がいます。だから過去は変えられないけど、未来は無限に選び取ることができるんです。みなさんにとっても、この作品が前向きに未来を描けるきっかけになると嬉しいです。

Q. 忙しい日々で意識している健康法は？

A. 毎朝5時半に起きて、日の出とともに
一人でゆっくり過ごす時間を大事にしています。
最近の**朝食はパン派。**
いつも決まったメニューを作っています。
卵とベーコンを焼いて、トーストにはピーナツバターを塗る。
ヨーグルトとスープを添えてしっかり食べます。

Q. スポーツが得意な宮沢さんがやってみたい競技は？

A. **スカッシュ！**
テニスやバドミントンは経験しているけど、
壁を使うこの立体的なスポーツは
また違った面白さがありそう。
ボールを思い切り打ったら疲れも
吹き飛びますよね！

Q. 今年はどんな「〇〇の秋」にしたい？

A. 去年から続いた朝ドラが終わって
一区切りつくタイミング。
ずっとひとつのものに向き合ってきたので、
達成感や解放感はひとしおだと思います。
だから**「自由な秋」。**
フレッシュな気持ちで秋を迎えたいです！



『僕が愛したすべての君へ』
『君を愛したひとりの僕へ』

人々は無数の選択をして生きている一方、選ばなかった世界が"並行世界"として存在する。『僕愛』の高崎 暦は、両親が離婚して母親と暮らす高校生。ある日、クラスメイトの和音に声をかけられ、彼女は自分たちが恋人同士である「85番目の並行世界から移動してきた」と告げる…。そして『君愛』では父親と暮らす日高 暦。栞という少女と出会い、並行世界に駆け落ちを決断する…。この"ふたつの世界"が交差する時、"ひとつの物語"となる。配給／東映　10/7・2作同日公開

Photo:Toyoda Ryo　Styling:Sho Masashi
Hair Makeup:Yoshida Taro（W）　Text:Iida Honoka

鈴鹿央士

SUZUKA OUJI

ずっとアニメーション映画にチャレンジしたかったんですが、数年前に試しに声を録ってみたら下手すぎて…(苦笑)、アフレコは諦めていました。でも今回、失うものはない！という覚悟でオーディションに参加。ダメモトの挑戦だったので合格と聞いた時は本当に驚きました。

まず原作を読んで頭に浮かんだのは、瑞々しい夏の情景。アニメーションになった時にどんな色がついていくんだろうと楽しみでした。完成した絵は思った通りとても美しく、しかも登場人物の心情に寄り添う音楽も相まってとても感動しました。

僕は人が成長していく物語が好きなんですが、この作品も飯豊まりえさん演じる花城さんと、僕が演じるカオルくんがウラシマトンネルを探索しながら自分の人生に向き合っていきます。演じていて〝自分も後悔しない生き方にしよう〟と前向きになれました。

もしウラシマトンネルがあったら僕も入ると思います。亡くなったひいおばあちゃんに会いたいです。上京する前に顔を見せに行ったのが最後で、あの時、門出を見送ってくれたのかなと思っています。だから一目会って「今はこんな姿で頑張っているよ」と報告したいです。

声の収録は飯豊さんと一緒に行ないました。おかげで花城さんとカオルくんのやり取りや、近づいていく関係性を生っぽく表現できたと思います。ただ、苦労したのは声の距離感。シーンによって二人は近づいたり離れたりするのに、マイクは同じ位置だから声の出し方がわからなくて。「相手が遠くにいるようにしゃべりかけてください」と指示があっても四苦八苦。すると飯豊さんが「マイクの向こう側に届けるイメージで声を出してみたらどう？」とアドバイスをくださったおかげで、難関を乗り切ることができました！

キャラクターに命を吹き込んでいく作業はとても新鮮で楽しかったです。ドラマや映画のお芝居のように自分の身体が役になるわけじゃないけど、心が動いて演じることは一緒なのだと学びました。反省点はたくさんありますが…、機会があればまた挑戦したいです！



PROFILE

2000年1月11日生まれ、岡山県出身。2018年、メンズノンノモデル オーディションでグランプリを獲得し、専属モデルに。翌年、映画『蜜蜂と遠雷』で映画初出演を果たし、数々の映画新人賞を総なめに。主な出演作にドラマ『ドラゴン桜』『クロステイル～探偵教室～』、現在放送中の『六本木クラス』、映画作品は『星空のむこうの国』、公開中の『バイオレンスアクション』などがある。

Q. 夏と聞いて思い浮かぶものは？

A. 「水」。**水風船**が好きで、夏休みの部活終わりにみんなで投げ合って遊んでいました。それと「祭り」。上京して1年目の夏に、事務所の寮に住んでいた男3人で浅草のお祭りに行きました。屋台がバーッと並んで人がたくさん！ そこで人に酔っちゃって、他の2人はりんご飴を買っていたけど、僕は何も買えず30分くらいで退散した思い出が…(涙)。



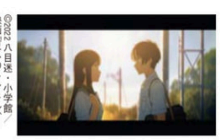
Q. 気になるファッションやヘアスタイルは？

A. ゆるっとしたカーディガンに目をつけています。今まではTシャツに羽織っていたけど、最近はシャツと合わせたい気分。涼しくなったら着たいな～♡ 髪型は、役に関係なければ襟足をのばしてウルフにしてみたいです。22歳になって**見た目を遊びたい欲**が高まっています！

Q. 秋に食べたいものは？

A. 父が好きなので、秋になると実家の食卓には**サンマの塩焼き**がよく出てきました。自分で焼くのはちょっとハードルが高いから、サンマが美味しい定食屋さんを知りたいです！

ジャケット¥48,000／ジョン メイソン スミス(ザ ファクトリー)



『夏へのトンネル、さよならの出口』

幼少期のある出来事で心に傷を負った高校生の塔野カオルは、欲しいものがなんでも手に入るという〝ウラシマトンネル〟の存在を知る。自己の理想と現実に悩みを抱えていた転校生の花城あんずと、その不思議なトンネルを調査し、願いを叶える方法を探ることに。そこで二人が見出した答えは…。配給／ポニーキャニオン　公開中

Photo:Toyoda Ryo
Styling:Asakura Yutaka
Hair Makeup:Abe Kosuke(traffic)
Text:Iida Honoka



©2022 映画「マイ・ブロークン・マリコ」製作委員会

『マイ・ブロークン・マリコ』

鬱屈とした日々を送るシイノトモヨ（永野芽郁）が、テレビのニュースで親友のイカガワマリコ（奈緒）が亡くなったことを知ることから始まる物語。幼い頃から父親や恋人に暴力を振るわれ、人生を奪われ続けたマリコのために、何かできることがないのか…。シイノは父親からマリコの遺骨を奪って旅に出る。監督／タナダユキ　出演／永野芽郁、奈緒、窪田正孝 他　9/30全国公開



あの人にいざ、会いに行きます♥

ar's Cinema Paradise



奈緒
NAO

Q. 毎日のルーティンは？

A. ハーブティーを飲むこと。撮影現場では、心を落ち着かせるお茶を水筒で持ち歩いて飲んでいます。おうちではぐっすり眠れるハーブティーをセレクト。**TPOに合ったハーブティー**を選んでいます。

Q. ツヤツヤのヘアの秘訣は？

A. 役作りで髪を染めたりして傷みがちなので、最近は**地肌ケア**から大切にするようにしています。基本のシャンプーの手順を調べて丁寧にやったり、トリートメントをしてクシを通したり…効果が出てたらうれしいです。



Q. この秋のおしゃれ計画は？

A. 夏はワンピースをさらっと1枚で着ることが多かったけど、秋は重ね着を楽しみたいな。**ストールや帽子**など小物もこだわって、自分に合うおしゃれを見つけたいです。

PROFILE

1995年2月10日生まれ、福岡県出身。映画、ドラマ、舞台などで活躍する人気女優。今年は映画『余命10年』、MIRRORLIAR FILMS Season3『可愛かった犬、あんこ』、『TANG タング』など出演映画が相次いで公開。10月スタートの『ファーストペンギン！』（日本テレビ系）ではシングルマザー役を演じる。

ワンピース￥53,900／エズミ（リ デザイン）　イヤリング￥17,600／ラ・キアーヴェ（ドレスアンレーヴ）

今作では自ら命を絶つという壮絶な役を演じました。複雑な家庭環境で育ったマリコにとって、親友のシイちゃんの存在は大きなもの。原作でも互いに支え合うマリコとシイちゃんの関係性が大切に描かれていて、原作の力を届けたいと思いました。演じるのに覚悟のいる役ですが、『半分、青い。』で共演して以来、親友の永野芽郁ちゃんがシイちゃんを演じるということが背中を押してくれました。

ちょっぴりガラの悪いシイちゃんは普段の芽郁ちゃんのイメージとかけ離れているけど、根っこの優しさや強さは役とリンクする部分。マリコがしんどい胸の内を話すシーンでは、シイちゃんの方が辛い表情をしていて。マリコを支える神様みたいな存在だなと思いました。私にとっても芽郁ちゃんは大切で、自分の全てをさらけ出せる人。大人になってから、「この先もずっと関係性が続いていくんだろうな」と思える相手と出会えた奇跡に感謝したいですね。

劇中では二人の絆が描かれますが、私も友達に支えてもらったおかげで今の自分がいると思います。悩み相談はあまりしないんですけど、自分が決断したことを打ち明けるとそれを聞いて見守ってくれるのが高校時代の親友。「奈緒ちゃんが夢を追っている姿を見ていると自分も頑張れるよ」と言ってくれる存在を大切にしたいです。

シイちゃんはマリコのために旅に出ます。私も一日でもオフができたら、陶芸の先生に会いに岡山に行ったりと、カメラを持って旅に出ます。今、旅したい場所は四国。小豆島を巡ったこともありますが、奥が深い地なので、もっと深掘りできたらと思っています。美術館にも行きたいです。食、アート…、美しい風景に触れる旅は大好きなんです！新しいものとの出会いを求めて、またどこかへ行きたいです。

Photo:Tamamoto Shimpei　Styling:Tsubakichi
Hair Makeup:Okamoto Junko　Text:Fukuda Keiko

AND MORE



©2021 Lilies Films / France 3 Cinéma

『秘密の森の、その向こう』

『燃ゆる女の肖像』のセリーヌ・シアマが再び名作を生む

亡くなった祖母が住んでいた森の中の一軒家を訪れた8歳の少女・ネリー。しかし母は悲しみに耐えきれず姿を消す。残されたネリーは森を散策するうちに、母・マリオンと同じ名前の少女と出会い、親しくなり、家を訪れることに…。少女は“8歳のママ”だった！　9/23からヒューマントラストシネマ有楽町、Bunkamuraル・シネマほか全国にて順次公開。



©島本理生／集英社 ©2021 映画「よだかの片想い」製作委員会

『よだかの片想い』

島本理生が“遅い初恋”を描いた傑作恋愛小説の映画化！

理系大学院生のアイコ（松井玲奈）は、顔の左側にあるアザのため、幼い頃からからかわれ、恋や遊びには消極的になっていた。しかし“顔にアザや怪我を負った人”のルポ本の取材を受けてから、状況は一変。本が映画化されることになって出会った監督の飛坂（中島歩）に惹かれていき、初めて自分のコンプレックスと向き合うことに…。9/16より新宿武蔵野館他全国公開。



「手」 ©2022日活

〈ロマンポルノ50周年記念プロジェクト〉
『ロマンポルノ・ナウ』

ar連載の松居監督が描くのは年上好きな主人公の変化

数々の名作が生まれ、海外でも評価を受ける「日活ロマンポルノ」。50周年を記念して始動した新企画プロジェクトとして、個性派の監督たちが多彩なジャンルで“今”を切り取るロマンポルノを製作。9/19～松居大悟監督作「手」、9/30～白石晃士監督作「愛してる！」、10/14～金子修介監督作「百合の雨音」がヒューマントラストシネマ渋谷他全国順次公開。R18+。

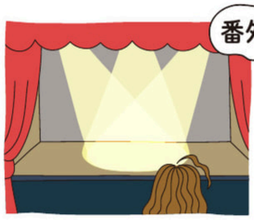


©2022 映画「アイ・アム まきもと」製作委員会

『アイ・アム まきもと』

水田伸生監督と阿部サダヲが贈る温かなヒューマンドラマ

原作は2013年英・伊合作の映画『おみおくりの作法』。小さな市役所で、人知れず亡くなった人を埋葬する「おみおくり係」として働く牧本。故人の思いを大切にするあまり、世間のルールより自分の考えを優先して、周囲に迷惑をかけていた。ある日、新任局長が「おみおくり係」の廃止を決定…。牧本の“最後のおみおくり”には奇跡が待っていた。9/30公開。



番外編

あの人にいざ、会いに行きます♥

ar's Stage Paradise

舞台の上で圧倒的な存在感を放つ彼からも目が離せません♡
ナマでしか味わえない感動を体感しに劇場へGO！

神尾楓珠

KAMIO FUJU



Q. お取り寄せグルメに興味はある？

A. まだお取り寄せってやったことないのですが、出演したドラマ『先生のおとりよせ』で登場した〝**もりおか温めん**〟は注文してみたいです。撮影の合間に僕も食べさせてもらったらめちゃくちゃ美味しくてハマりました！

Q. 直したいクセは？

A. **電気をつけっぱなし**で寝ちゃうこと。さすがに寝室は消すんですけど、朝起きると玄関の照明やエアコンがついたままなんです。もったいないので早く直したい！

Q. 最近、自分が大人になったと思うエピソードは？

A. この仕事を始めてから〝普通に接してくれないかもな…〟と不安で、**地元の友達**と疎遠になっていました。でも最近ふと会いたくなって、再会することに。そしたら昔のように楽しく普通に話せて、みんなも社会人になっていたのもあるけれどなんだか自分も大人になったな～と思いました。

劇団☆新感線という誰もが憧れる劇団に参加できると決まった時は不安が大きかったです。しかも12年前に上演された人気作『薔薇とサムライ』の続編。できあがったチームの中に入っていくのは緊張しました。でも本読みの段階で、生瀬勝久さんがめちゃくちゃ面白くて和みました。一発目の台詞から最後まで飛ばしていて、みんな笑いっぱなしでしたね。天海祐希さんはさすが、耳にスッと入ってくるカッコいい声。少しずつニュアンスを変えて本読みされていたので、役の魅せ方を試しているのかなと、僕なりに観察していました。古田新太さんは色気のある声。五右衛門を演じるのは5回目ということもあり、聞いているだけで貫禄を感じました。

僕が演じるのは、国王である兄に代わり、国をまとめることになった弟の役。兄のようにアグレッシブに生きられない自分に葛藤を抱いているところに、周りの国の問題が降りかかってきてしまいます。行動より先に頭で考える性格は共感できました。まぁ僕の場合、頭で無理だなと思ったら行動する前にすぐ諦めちゃうけど…(笑)。

この作品では、生バンドの演奏にのせてお芝居できるのがとても楽しみです。きっと観ている人たちもストレス発散できるパワフルな演出になるはず！　ただ、歌は自信ないんです…。プライベートではカラオケが好きでよく行きますけど、たぶん舞台の発声は全然違うのでしっかり特訓したいです。

3年前、初舞台となる『里見八犬伝』で面白さを感じたのは、絶対に毎回同じお芝居にならないこと。昨日は納得できなかったシーンが今日はうまくいったりするんです。それを当時は勢い任せでやりきったけど、今はお芝居がうまくいかない時に〝なんでだろう〟と考える時間が増えました。だから今回は、公演ごとの変化を楽しみつつも自分なりに練り上げてスキルアップできたらいいなと思います。



PROFILE

1999年1月21日生まれ、東京都出身。2015年、ドラマ『母さん、俺は大丈夫』で俳優デビュー。2019年、ドラマ『左ききのエレン』で初主演を務める。最近の主な出演作にドラマ『ナンバMG5』『17才の帝国』などがある。本年は映画『親密な他人』『20歳のソウル』『恋は光』が立て続けに公開、また『カラダ探し』が10/14に公開を控える。



『薔薇とサムライ２ ー海賊女王の帰還ー』

大ヒット舞台が12年ぶりに復活！　女海賊のアンヌ（天海祐希）が天下の大泥棒である五右衛門（古田新太）とコルドニア王国の混乱を収め、国王となってから10数年。ある日、デルソル島に訪れた五右衛門はその島を襲撃するコルドニア王国の兵士を見る。平和主義だったアンヌがなぜ…？　各国の思惑が渦巻き、予想外の事態が巻き起こる。出演／古田新太、天海祐希、石田ニコル、神尾楓珠、生瀬勝久 他　【新潟】9/22～25、【大阪】10/5～20、【東京】11/1～12/6に公演

Photo:Kumagai Naoko
Styling:Sugimoto Noriko
Hair Makeup:Naito Ayumi
Text:Iida Honoka

松居大悟の

三大欲求の向こう側

人間の"欲求"って3つでおさまる？
その先には…？
そんなことを、時には真面目に、
時には笑ったり泣いたりしながら!?
松居大悟が考える連載です。



第25欲

睡眠の質をとにかく上げたい㊗

Illustration:
bob a.k.a enchan
Composition:
Kamakura Hiyoko

●映画監督・ゴジゲン主宰
松居大悟

ロマンポルノ『手』9月16日公開。映画『ちょっと思い出しただけ』公開中。J-WAVE「JUMP OVER」毎週水曜26〜27時。
Twitter/Instagram→@daradaradayo

忙しいときにはとにかく寝られれば幸せと感じるけれど、暇なときは体が疲れてないのであまり眠れない。眠っても3時とか変な時間に目が覚めてしまって、朝なのか夜なのかわからない昨日と今日の狭間で、なんとなく酒を飲んでしまって、ダメな明日を更新している。そしてそんな夜に、睡眠の質を向上したい、なんて思ってしまう。

まずは枕だ。首が痛い原因が日々の姿勢の悪さやスマホ依存症（このコラムもスマホで書いている）なのはわかっているくせに、枕がよければどうにかなるんじゃないかなんて思って、【枕 睡眠 最高】で検索。縄文時代の人が見たら、こん棒でぶん殴られるけど今は令和だ。時流に乗って調べた結果、夜中のテンションでいくつか枕を買って、最終的には低めで柔らかい枕に落ち着いた。いいなぁいいなぁと思っていたけど、忙しかった頃にタオルを枕がわりにしていたときと、寝心地はほとんど変わらないのではないか。ふと思ったその雑念は夏の夜空に投げ捨てておいた。採用されなかった枕たちは、ベッドの傍らで泣いている。

枕カバーは、汗を吸い込んでいるので、できるだけ毎日洗ったほうがいいらしい。これもまた忙しい時はほとんど洗わずに熟睡しているくせに、疲れてない頭を休めるために毎日洗濯している。この枕カバーが吸収する汗には、本当の汗が流れていないかもしれないけど、本当の汗ってなんだよ。暑いから汗かくんだよ。

次は寝巻きである。寝巻きは調べるとピンからキリまである。今は着なくなった首元のよれたTシャツを使っているが、麻とかシルクとか、なんかたくさんある！ しかし、待てよ。風呂に入って寝巻きを着た後も、なんか酒飲んだり映画を見たりして眠れない夜を長めに過ごすため、いい寝巻きを買っても寝巻きに失礼かもしれない。現場で血が流れてほしくないぐらい、もう寝床では涙が流れてほしくない。後回しだ。

とかなんとかやってたけど、あれ。結局サウナに行った日が一番よく眠れる。いやいやこれはチートだ。睡眠チート。毎日行くわけじゃないから、裏技に過ぎない（結局2日に1回行っている）。もう一つ、睡眠チートとして、Y1000というヤクルトが出している法律スレスレの危険飲料（そんなことありません）があるらしい。どんなもんじゃいと飲んでみた。

え、やばい。

これはやばい！

よく眠れすぎて、8時間寝ないとダメな僕が、5時間ぐらいですっきり起きられて頭も冴えまくっている。「よく眠れたぁ」なんて朝日を浴びながら呟いてしまう。使われなかった枕たちは傍でまだ泣いている。

ワイセン、これはワイセンやで。このままずい組織に狙われたらまずいので、カタカナで呼んでしまおう（ちゃんとした飲料です）。ワイセンをキメると、とんでもない睡眠が訪れる。コンビニには1日2本限定でしか入荷せず、人はワイセンに群がり、一瞬でやつはいなくなる。ワイセン中毒は町中にはびこっている。

寝具なんて関係なかった。サウナとワイセンをキメれば、いつだって空も飛べる気分だ（それは健康な生活ということです）。そんな睡眠ハイの中で、ふと、昔言ってくれた母の言葉を思い出した。

「眠くないなら、眠くなるまで起きてればいいじゃない」





サウナ日本一という噂の佐賀「らかんの湯」に母と兄と行きました。家族旅行は6年ぶりくらいです。チームラボがコラボしていてオシャレがすごかった。

映画ちょい思で描かれ続ける7月26日に上映イベントをしました。その前日にはファンタジア国際映画祭で部門最高賞受賞したのでとても嬉しかったです。







日活ロマンポルノ50周年映画『手』。9月16日(金)から公開です！10分に1回の性的描写ありますが、とにかくアール読者に向けて作りました！

比留川 游の Music Addict! vol.7

世代も国籍も問わず、フラットにあらゆる音楽を聴く游のハイセンスなセレクトは業界内でも話題沸騰中。昔から聴いているという玉置浩二の名曲も必聴です！

Special Thanks:tAiki(photo)　Design:Minagawa Arika



お家でのんびりする時に推し！

Yu's Pick

「Cola」Arlo Parks



彼女のデビュー曲の"Cola"。
かすれ気味の優しい声が、とてもセクシーで魅力的。
柔らかいギターサウンドに、個性的なビートのミックスがカッコいい。
詩的なリリックも素敵。短髪にスウェットで、
ゆるいファッションの中性的な感じも好き。
彼女が作る音楽は、不思議な幸福感を
感じさせてくれて、聴き心地がいいです。

元気をもらいたい時に。励まされる神曲

Yu's Pick

「サーチライト」玉置浩二

玉置浩二さんが大好きで、先日河口湖のコンサートに行ってきました。
もぉ、最高すぎて、ずっと鳥肌。涙を我慢するのに必死でw
河口湖ステラホール×玉置浩二の組み合わせが神でした。
玉置さんは本当に歌が上手。歳を重ねるほどに深みを増していく声がたまらないです。
この曲はかなり昔から聴いているので、いつ知ったか覚えていないのですが
誰でも孤独を感じたり、寂しい気持ちになった時に、そっと支えてくれるような曲。
誰かがきっとアナタの努力を見てくれているよ、
というメッセージが込められているのかなと勝手に解釈してます。

Profile

ため息モノの美肌＆ビジュアルと、気負いのないラフな人柄で、読者にも撮影スタッフにもファンが多い超人気モデル。音楽通が一目置くほど、あらゆるジャンルに精通。

Yu's choice – New release



『Versus the night』
yama
Sony Music Labels
¥3,300

その名を爆発的に世に知らしめた「春を告げる」がストリーミング累計再生数3億回超え等、次世代アーティストとして最注目のyamaの2nd AL。初めて作詞作曲を手掛けた曲「それでも僕は」は、特に必聴！



『Demon Time』
MURA MASA
Universal International
¥2,860(9/16発売)

音楽通の游も推す、UK出身のムラ・マサ。2019年にはグラミー賞で最優秀リミックスレコーディング賞を受賞。またアートワークのディレクションをする等センスを発揮しまくり。大の日本好きなのも親近感♡



「TOKYO 4AM」
ちゃんみな
WARNER MUSIC JAPAN
配信中

ちゃんみな自身初の書き下ろし作品となる本作は、Paraviオリジナルドラマ『-50kgのシンデレラ』の主題歌。揺れ動く恋心を綴った歌詞とほどよくポップなサウンドが軽やかで、耳心地よい一曲に。



「FLY-UP」
Kep1er
Sony Music Labels
¥1,200

9/7に待望の日本デビューを果たした、日中韓の9人組ガールズグループ・Kep1er(ケプラー)が話題。アップテンポでダンサブルなポジティブソングは、元気をもらえること間違いなし♪　MVも要CHECK！

Let's try Spotify!

游の推し曲は今すぐココで聴ける！
Spotifyアプリさえあれば、無料会員でも今すぐ聴ける！アプリを立ち上げる>検索アイコンをタップ>右上のカメラマークをタップしたらこのコードを読み込むだけ！その他も話題＆コアな全曲が無料で聴けちゃいます。

Check it out!
「Cola」Arlo Parks

Check it out!
「サーチライト」玉置浩二

＼アンケートに答えてプレゼントをゲット！／

PRESENT & QUESTIONNAIRE

B

ナイス&クイック
化粧水&ジェルのセット

3名様



毎日使うものだからこそこだわりたい

美白×ニキビケア×肌荒れケアのトリプルアプローチを叶える、化粧水とジェルが話題沸騰中。季節の変わり目やマスク荒れなど、肌が敏感な時でも安心して使える無添加処方で365日、シンプルケアで透明感あふれる美しい素肌へ。ナイス&クイック薬用シリーズ　美白とニキビケア ボタニカル高保湿化粧水　180mℓ、同　ボタニカル高保湿ジェル　100g　各¥1,298　㊐ボーテ・ド・モード　☎03-6804-5980

A

カミージュ
ヘアソース

3名様



いつものヘアケアにプラスするだけ♥

今年度誕生以来、約5万本売れたツルすべ新感触と話題の毛髪補修美容液"カミージュヘアソース"。髪の内部を中心に補修するケラチンと、外部を中心に補修するヘマチンのW配合でハリ・コシ・ツヤを実現♡　シャンプー後、髪の根元から塗布してなじませたら、洗い流さずそのままトリートメントをON。毛先までうるうるのちゅる髪を手軽にGET。カミージュヘアソース　100mℓ　¥5,500　㊐グレース　☎03-5476-0658

ご応募はarwebから！
アンケートに答えてね♥

応募締め切り：10/11(火)23:00

当選者は抽選で決定し、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号の他の懸賞に入選できない場合がございます。編集部にいただいた個人情報は、賞品発送および個人を特定しない統計用データの作成、当選のご連絡などのほか、編集部よりアンケート等のご依頼に使用させていただく場合がございます。詳しくは当社のプライバシーポリシー(www.shufu.co.jp/privacy)をご覧ください。

C

ハニック・ホワイトラボ
ホワイトクィーン

5名様





気になる歯の黄ばみを即・白く輝きのある歯に

「歯の黄ばみが気になるけど、何を使ったらいいのかわからない…」そんな悩める乙女にぴったりなアイテムが爆誕♡　歯を白く化粧する歯のマニキュア"ホワイトクィーン"は、即・美白な歯になれる優れもの。塗って乾いたらすぐの飲食OK、さらに塗った後の白さの持続は15時間以上で純白と輝きのある美しさをキープ。これはGETしない手はない！　ホワイトクィーン　5mℓ　¥2,640(10/1発売)　㊐ハニック・ホワイトラボ　☎0120-824-829



ar 8月号で 読者が選んだ人気Ranking

Fashion



1位 全力小顔クエスト



2位 きょんこと夏とスニーカーデート



3位 キラつきたい夏

「夏らしくて爽やかなワンピが♡　首まわりの肌見せも可愛い」(26歳・アパレル)と堂々1位はイイ女指数高めなブルーワンピ。2位は「色っぽさと大人の女感を高めてくれそう」(29歳・営業)と艶やかなシックワンピに。「ブルーのワントーンコーデが可愛くて挑戦したい」(18歳・学生)と、カジュアルなスカートコーデも人気みたい。

Makeup



1位 ほんきのアール肌



2位 キラつきたい夏



3位 全力小顔クエスト

「ぽわっとしたリップにシャドウのキラめきがほどよくて真似してみたい」(27歳・営業)とナチュラルメイクが1位に。「夏っぽいキラ&ツヤのある感じが可愛い」(28歳・教師)と季節感のある夏メイクが2位に。「守りたくなるようなあざとナチュラル感がいい！」(25歳・SE)と庇護欲くすぐるベビーフェイスが3位にランクイン。

Hair



1位 肌映えする髪ください

By 鈴木貴大さん(NEXT by FORTE)



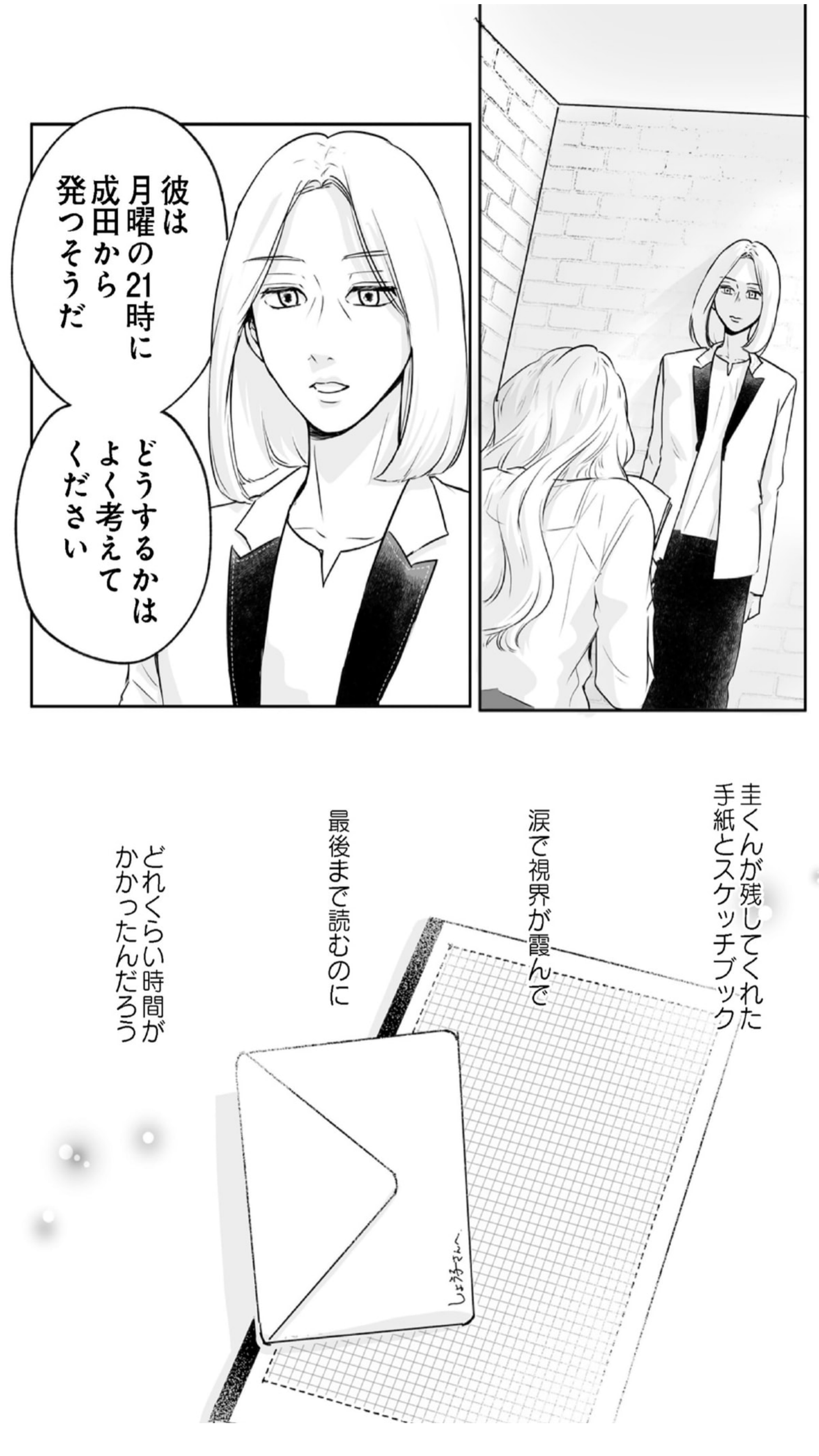
2位 抜け感と揺れ感の髪

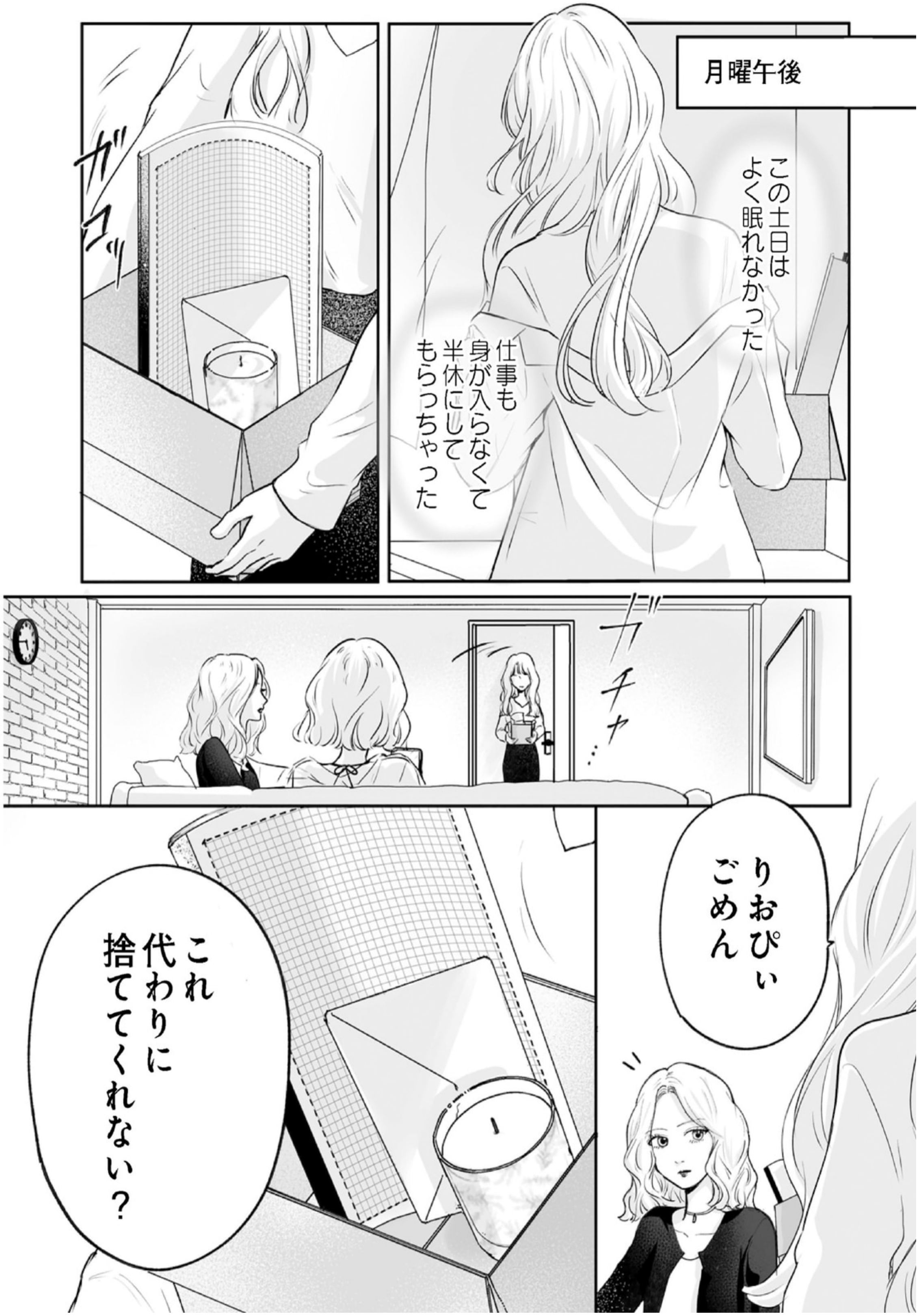


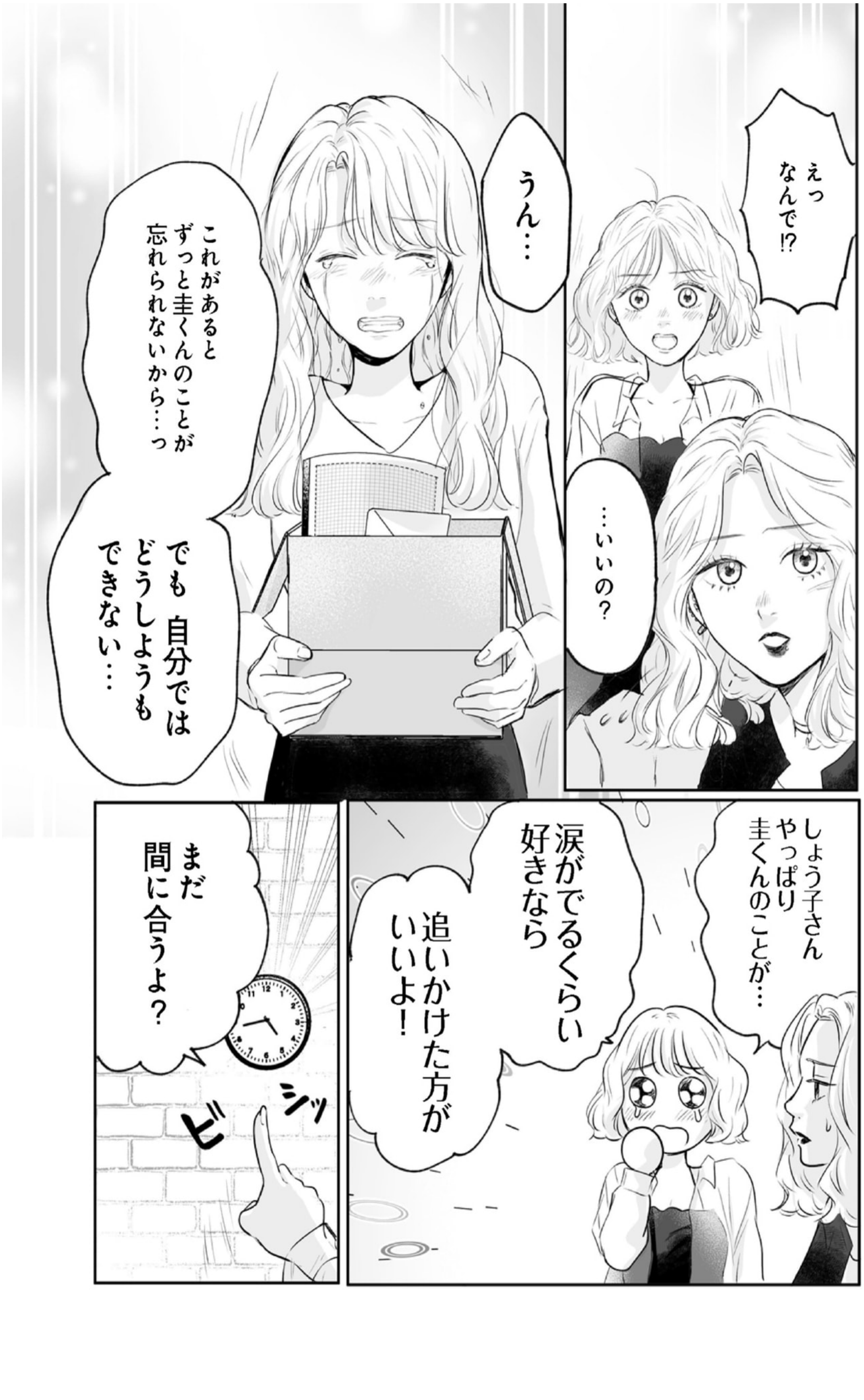
3位 堀未央奈はファッショニスタ

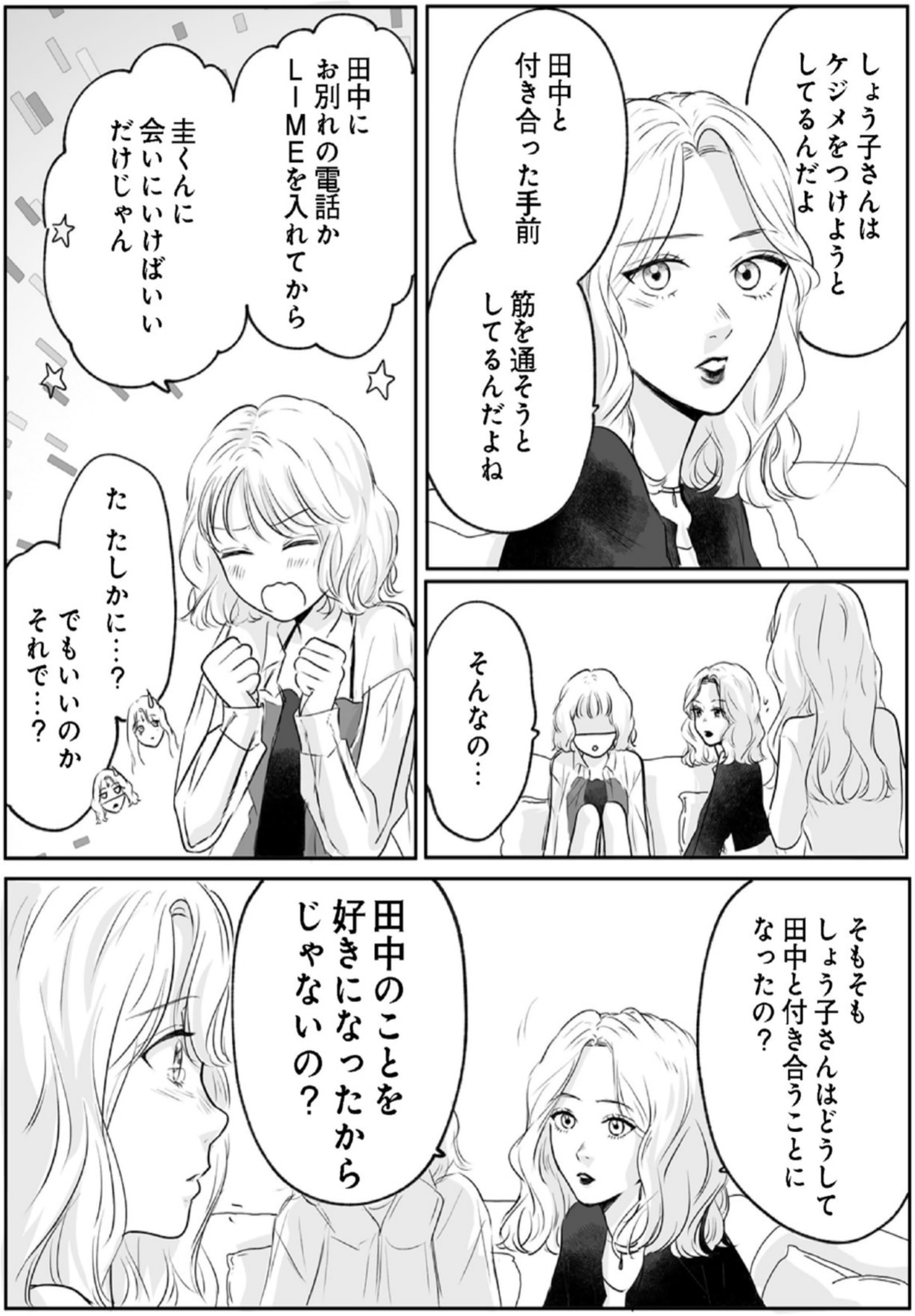
「ちょっぴりギャルいテンションが今っぽくて好き♡」(23歳・学生)と、ギャルみのあるヘアが堂々1位に。2位は「涼しげな美フォルムボブが清楚でGOOD」(25歳・受付)と1位とは真逆のスタイルがランクイン。3位は「ツインお団子がキャッチーでやってみたい」(19歳・学生)とポップな韓国アイドル風ヘアアレが人気な模様。


絶賛発売中です！
「ショジョ恋。
―処女のしょう子さん―」
2巻
ショジョ恋。
処女のしょう子さん vol.37
二人で見た景色だけど
恋愛コンプレックスを抱える
“処女のしょう子さん”のラブストーリー。
圭が別れ際に残した手紙に
泣き崩れるしょう子。その理由は？
前回までのあらすじ　美人で仕事もできるが、処女コンプレックスを抱える庄司しょう子(26)は、友人から勧められた「恋活シェアハウス」に入居した。2組のカップル成立とモモの婚約、そして圭の留学により解散を告げられた恋家のメンバー。しょう子はファタールから託された圭の手紙を受け取り泣き崩れる…。
Tina Yamashina
山科ティナ
Logo Design:Nawata Kohei


彼は月曜の21時に成田から発つそうだ
どうするかはよく考えてください
圭くんが残してくれた手紙とスケッチブック
涙で視界が霞んで
最後まで読むのに
どれくらい時間がかかったんだろう


月曜午後
この土日は よく眠れなかった
仕事も 身が入らなくて 半休にして もらっちゃった
ガコッ
ガチャ…
りおぴぃ ごめん
これ 代わりに 捨ててくれない？


えっ
なんで⁉
うん…
これがあると
ずっと圭くんのことが
忘れられないから…っ
でも 自分では
どうしようも
できない…
…いいの？
しょう子さん
やっぱり
圭くんのことが…
涙がでるくらい
好きなら
追いかけた方が
いいよ！
まだ
間に合うよ？
ビシッ



田中のことを「好き」になったから…？



田中といるのが「正解」だと思ったからだ──…



結局、わたしは恋家に入る前と何も変われてない


またこのまま本当の自分を隠して
他人の言葉に合わせて生きていくの？
「恋がしたい」
変わりたい


わたし やっぱり 行ってくる！
カキ
カキ
パタン
田中へ
ごめんなさい。
今日はどうしても圭くんに
伝えなきゃいけないことがあるので
空港に行ってきます。
帰ったら改めて話をさせてください。
しょう子


タッ
ガチャ
ただいまー
いやー急に雨降ってきちゃいましたね～
おかえり
…しょう子さんからの書き置きがテーブルにあるから
見てみて
え…？
中へ
ごめんなさい。
今日はどうしても くんに
伝えなきゃいけないことがあ
空港に行ってきます。
帰ったら改めて話をさせ


ガタッ
バタン…
ねぇ
どうなると
思う!?
ワワ
……


圭くんと最初に
肉まんを
食べた帰り道
あ、ここ…
圭くんと初めて
手をつないだ場所
圭くんに
告白された時の
橋…
しょう子さん！


はぁ
はぁ
しょう子さん…
圭くんのところに行くんですか？
田中…


…うん
ごめん
ごめん田中…
帰ったら ちゃんと話そうと 思ってたけど
わたし… 自分の本当の気持ちに 気付いたの
もう 自分にも 田中にも 嘘はつけない
だから…
気付いてたよ


誰より一番
しょう子さんのこと
見てるからね
…しょう子さん
覚えてますか？


この橋でしょう子さんと会って
初めてちゃんと話したよね
でも僕は
本当はずっと前からしょう子さんに憧れてたんです
いつも本屋で見かけて
凛としたきれいな女性がいるなぁと目が離せなかった
だからここで再会した時も
一緒に恋家に入った時も
さらに付き合えた時は
本当に嘘みたいで
全部が嬉しかった


しょう子さんが
幸せになるのなら
隣にいるのは
僕じゃなくたっていいと
思ってた時もあった
付き合った時も
しょう子さんの心に
他の誰かがいても
いいと思ってた
でも
そんなのは…
しょう子さんを
失うのが
怖かったから
弱い自分を
守るための
予防線だった


タッ
本当はずっと
ギュッ…
ずっと僕だけを見てほしかった…
ガタッ
田中…


しょう子さん…
好きです…
ずっと
ずっと好きです


しょう子さんのことは何よりも大切にするし
僕も一緒に幸せになるから…
ずっと…隣にいてくれませんか？


田中と
いる時間は
本当に幸せで
一緒にいて
幸せになれる
未来もあるかも
しれない…


でも
この橋も
今まで
見てきた景色も
同じ場所で
同じように時間を
過ごしても…
わたしが
思い出すのは
どうしても
圭くんなの…っ
だから
本当に
ごめん……


ザァァ
これ以上はもう…
一緒にいられない
ザァァ
ザァァ


ザァア
ザァア
ザァア



何度も二人で見た景色が涙に濡れる…
★次号ar11月号（10/12発売）につづく★

ショジョ恋。

— 処女のしょう子さん —

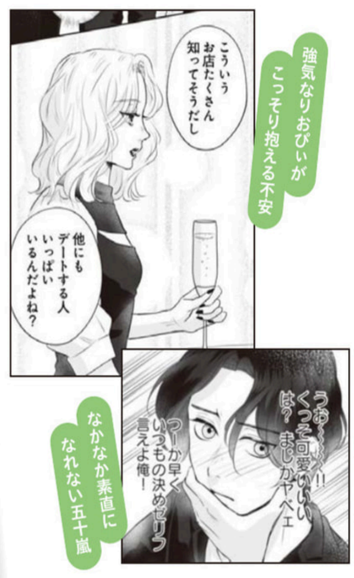
3巻 発売中！



26歳、付き合う＝結婚ですか？
累計1000万PV突破！

単行本でしか読めない！

五十嵐×りおぴぃのアナザーストーリーも収録！



強気なりおぴぃが
こっそり抱える不安

なかなか素直に
なれない五十嵐

詳しくはコチラ！

ショジョ恋。3巻の購入はコチラ♥

美人で仕事もできるが、処女コンプレックスを抱える庄司しょう子(26)。
入居した「恋活シェアハウス」で、ミステリアスな美大生・圭(19)と
心優しき書店員・田中(26)の間で恋心が揺れ動く。
そんななか、「恋家」のメンバーで温泉旅行が決定！
いつもクールな莉央(21)に気になる人がいることがわかり、ますます恋は渦巻く予感…。

ショジョ恋。一処女のしょう子さん一3　著者:山科ティナ　定価:715円(本体650円+税10%)

人気サロンが宣言 この秋、ウチは“このカラー”㊙推しします！

高発色なハイトーンの隆盛、秋ならではのまろみ色…、意外性を狙うインナーカラー、おしゃれに進化したメッシュ…、カラー剤の進化とともに、ヘアカラーはどんな色でもなりたいデザインで実現できる時代に！　そんな百花繚乱のカラーから、この秋あの実力派サロンはどんなスタイルを打ち出すのか…注目です!!

Photo:Otsuru En (SHOWAKICHI ¥50)　Text:Kamakura Hiyoko



オトナこそ遊び心を インパクト抜群の POPなルーツカラー by QUQU

人気急上昇のルーツカラーも、キュートな2色をセレクトすればさらに洒落感UP！　根元のペールオレンジからキャンディピンクへのじんわりにじむ水彩画のような変化がキレイ♡ハイレイヤーで無造作感のある動きを出してこなれたムードに。
モデル／Izumiさん

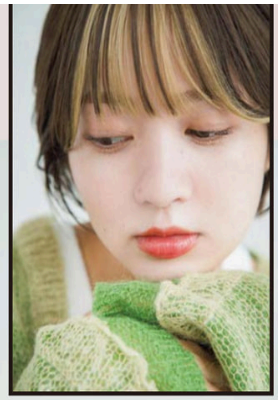


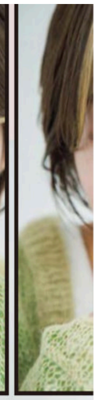
クク
QUQU
スタイリスト
堀 希満子さん
☎03-6427-9175
ququ.tokyo



顔まわりにチラッと見えてドキッ!!を誘うトッピングカラーを忍ばせ♡

by kakimoto arms













カキモトアームズ
アオヤマ
kakimoto arms AOYAMA
(左)トップスタイリスト
遠山まりさん
(右)カラーリスト
太田京佑さん
☎03-5464-0011
kakimoto-arms.com

カキモトアームズ
アオヤマ
kakimoto arms AOYAMA
(右)トップスタイリスト
西岡沙紀さん
(左)カラーリスト
宮崎一葉さん
☎03-5464-0011
kakimoto-arms.com



右 くすみのないベージュのインナーカラーが肌の透明感を引き出す。ハッピー感もアピールする丸みショートボブが新鮮！
シースルーめの前髪の内側を赤みが残らないようにしっかりブリーチ。表面に暗い髪を残すことで全体になじみよく、挑戦しやすい。モデル／紗英さん

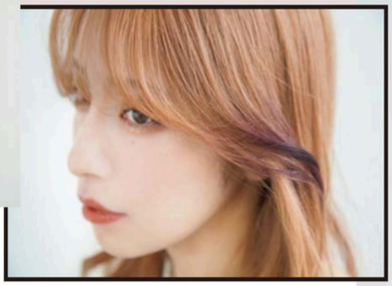
左 ワイドなショートバングのワンレンボブに効かせたイヤリングカラーで、個性もモードも軽やかにGET。
耳まわりの毛束の根元ギリギリからブリーチをして、鮮やかなのに大人っぽいエメラルドグリーンを。オートクチュールなこなれ感に見惚れる。モデル／了櫻さん

なじみのよさを意識した多色使いでセンスを見せつける by SHACHU





シャチュー
SHACHU
スタイリスト
Junkoさん
☎03-6809-0372
shachuhair.com



しっとり重さを残したとろみカールのロングスタイルは、ハイトーンをベースに異なるカラーを加えて遊び心を。顔まわりのリバースな毛束にはパープル系、ボトムの毛先にはオレンジ系のカラーバターを7㎝程度入れて、差がつくスタイルに！　モデル／みづきさん



ベル
Belle
スタイリスト
谷合甚志さん
☎03-3479-6656
belle-omotesando.jp



秋らしく落ち着いたくすみカラーの濃淡ニュアンスを楽しむ by Belle



好感度の高いくびれミディに肌色を映えさせるオリーブグリーンを合わせた、最強愛され髪を実現。耳上は内巻きに、毛先は外ハネに巻いてナチュラルな曲線を演出。インナーに少しくすませたオリーブを入れて、さりげないコントラストをオン。
モデル／辻 陽満里さん



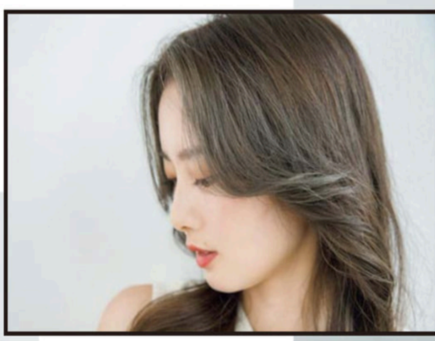




バイオレット
Violet
代表
前原穂高さん
☎03-5778-9646
violet.tokyo

ダークな中に透け感を潜ませたオリーブで遊ぶ by Violet







バイオレット
Violet
スタイリスト
武者ひなのさん
☎03-5778-9646
violet.tokyo

(上)赤みを打ち消し、肌に透明感をもたらすオリーブがこの秋の推しなので、カラーはブルー系グリーンのターコイズをワンメイクでオン。全体はタイトなスタイリングでありながら、ワイドめに設定したアイラインのバングや耳まわりに動きを出してドラマティックに。モデル／ももさん

(下)柔らかなカールスタイルにくすみカラーで洒脱な大人ヘアに。ブラウンをミックスして秋らしいこっくり感を演出したオリーブベージュは、褪色の過程も楽しめる。根元からコールドパーマをかけ、ふんわり立ち上げて、バームで質感の調整を。モデル／青山舞莉さん



血色をアップさせる
高発色なジューシーカラー by DADA CuBiC

夏が終わっても鮮やかな発色へのラブコールはやまず！ブラウンベースにグラデーションでベビーピンクオレンジを入れて、バングにはハイライトをプラスして立体感を演出。全体をランダムに巻いてアンニュイな女性像にアプローチ。モデル／岡本野愛実さん



ダダ キュービック
DADA CuBiC
スタイリスト
渡辺莉帆さん
☎03-5766-8283
www.dadacubic.co.jp







フラワーズ
FLOWERS
スタイリスト
aoiさん
☎03-5774-8707
www.flowers-617.com

レトロなスタイルにマッチする
ブリーチなしでも鮮やかな秋カラー by FLOWERS

切りっぱなしボブにぷるんと弾むような波巻きカールを合わせて、クラシカルな魅力を放出。カラーは9トーンのレッド、オレンジ、ナチュラルブラウンを混ぜたマンダリンレッドを全体に。褪色しやすい毛先には少し濃いめに入れるのがコツ。モデル／雪 七美さん



この秋、ウチはこのカラー推します!

ハイトーンでも ツヤと潤い感を欲張る 深みショコラブレンドが推し

夏にブリーチした髪にこそ楽しんでほしいのが、オレンジにベージュとメルティブラウンを混ぜたおいしそうなショコラオレンジ。色落ちも、徐々に柔らかいブロンドになるのが魅力。前下がりのショートボブにオイルをなじませて束感とツヤを。モデル/竹内海羽さん

by Cocoon







コクーン オモテサンドウ
Cocoon 表参道
スタイリスト
松村果穂さん
☎03-5466-1366
www.cocoon-van.com





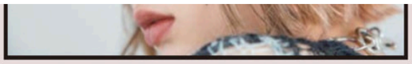
ローネス オモテサンドウ
LONESS omotesando
代表
片山良平さん
☎03-5413-7928
loness.jp



夏のダメージを払拭する 上品&ヘルシーな フェロ色=ブランダー

紫外線を受けて傷んだ髪を健康的に見せ、かつ透明感と色気を呼び込むのが、ブラウンとラベンダーをMIXした"ブランダー"。カットはぱっつんボブに頬からのハイレイヤーで顔まわりにニュアンスを出し、重めバングで目力を強調する。モデル/reoさん(ar girl)

by LONESS



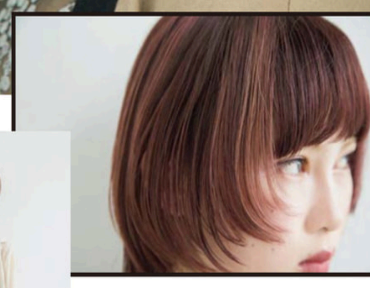


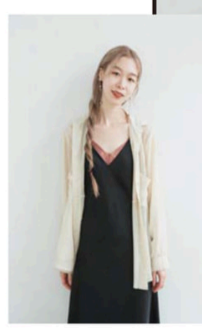


ダブ ダイカンヤマ
DaB DAIKANYAMA
スタイリスト
RYOTAさん
☎03-3770-2200
dab.co.jp









ダブ ギンザ
DaB ginza
副店長
尾又絵里菜さん
☎03-6263-8664
dab.co.jp

大胆なコントラストが 表面で主張する デザインカラー by DaB

㊨デザインカラーに新たな風を送るのが、表面に縦のスライスでカラーするボーダーカラー。金×黒などの反対色もスタイリッシュだけど、今回はボルドーを濃淡で入れて秋らしさを満喫したい。なじむデザインだけど、ナチュラルに落ちる毛流れで縦のボーダーを強調すると◎。モデル／双葉さん

㊧ポイントと根元中心にローライトを入れて、全体には明るめのベージュ系を入れたMIXカラー。全体をハイトーンにするのは抵抗がある人にもおすすめ。毛先のみパーマをかけて、表面はコテで動きをつけたボブでカラーのコントラストを満喫。モデル／MIUさん

この秋、
ウチはこのカラー
推しします!

辛く見えがちな派手色コントラストを甘見えさせるマジック by LECO

全体は柔らかな質感のミルクティーブラウンに、顔まわりと前髪のインナーにパキッとしすぎないミントグリーンを入れて、派手に転びがちな色使いにほんのり淡さと優しさを。顔まわりを姫カットにしたコンパクトなぱっつんボブで可愛げモードに♡　モデル／秦さん









レコ
LECO
スタイリスト
田中萌子さん
☎03-6874-3850
leco.tokyo



トントンの

劇的 Before After



約3ヶ月の
Waitless
ダイエットの結果…



※個人に合わせて適切な食事／運動プログラムを実施している為、結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。

体重	体脂肪率	ウエスト
95.6kg ⇩ 73.7kg	50% ⇩ 37%	113cm ⇩ 86cm
-21.9kg	-26%	-27cm

無理しない！あなたのライフスタイルに合わせたダイエット

Waitless流！ダイエットルーティン

MORNING

身体を温めて、置き換えドリンクで
カロリーオフ！



朝は起きたらまず体重を測って、白湯を飲む！それから体を伸ばすストレッチをして、置き換えドリンクの「HOT SHOT」を朝ご飯代わりに1杯✨レモン＆ジンジャーフレーバーで美味しいし、燃焼活動をサポートするMCTオイルが配合されていて身体があったまるよ🔥

LUNCH

プロの栄養士にLINEで相談！
OK食材でコンビニも怖くない



お昼ご飯は外食が多いけど、コンビニやレストランで食べてOKの食材やメニューをアドバイスしてもらえたよ！高タンパク低カロリーなサラダチキンや焼き魚をよく食べてたかな。Waitlessの公式LINEアカウントでプロの栄養士に気軽に相談できたから、ほんと助かった🥹✨

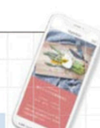


DINNER

ヘルシー＆ボリューミーな
ダイエットレシピが大活躍



夜ご飯は自炊！Waitlessのダイエットレシピは簡単なのに食べ応えがあるメニューが多くて、毎日「今日は何作ろうかな〜」ってワクワクしてた🥹一番のお気に入りは「2種の豆腐とわかめの和風スープ」🌟食後は軽い運動やストレッチを欠かさずしてたよ💪



SUPPLEMENT

2種類のサプリを飲み分け



生きた乳酸菌が入った"THE DAY"を寝る前に1粒（目安）と、運動や日常活動の燃焼運動をサポートする"DANCING QUEEN"を夕食後＆運動前の2回、1粒（目安）ずつ飲んでたよ💊私にぴったりのサプリでダイエットを効率的に進められた😋寝る前に今日の活動を記録して、おやすみ😴

※トントンさんは Waitlessプログラムに加えて、提携ジムを利用した運動を3ヶ月実施しています。※トントンさんの体重・体脂肪率・ウエスト数値は Waitless統計数値のスタート時の範囲を上回っており、減少幅は3ヶ月のエビデンス範囲外です。※本プログラムの臨床試験体験者の数値を統計処理した結果、3ヶ月間で体重が59.18±4.67kgから53.94±4.15kg、体脂肪率が35.81±3.28%から31.36±5.26%、ウエストは83.90±3.60から-81.71±3.50cm減少。確率的に可能な数値変化の幅（95%信頼区間による）は体重：-4.56kg〜-5.92kg、体脂肪率：-7.42%〜-17.4%、ウエスト：-1.99〜-2.39cmである（実績値、2021年7月 TFCラボ調べ）。【大きいサイズの店フォーエル 0120-115-578】●黄色ブラウス/ラセラセ：4,389円●白ブラウス/サレガ：4,389円●デニムパンツ/スマイルランド×フォーエル：6,589円●緑カーディガン/エルフォ：4,389円●レースボレロ/インシード：6,589円●ギンガムチェックスカート/ラセラセ：5,489円　Photograph：Shioya Miku、FUTABA / Styling：Funato Yui / Hair & Make-up：Tokunaga Mai / Design：Mizukawa Hiromi


Waitless
ダイエットQ&A
Q 嬉しかったことは？
友達や YouTube の視聴者さんに「痩せたね」ってすごく言われたこと！まわりの人に言ってもらえると嬉しいし、自信もついてきた あとはジョギングができるようになったこと 恥ずかしいけどいままで1分も走れなくて（笑）それが今では、30分も走り続けられるようになったよ！
Q ダイエット前後で着る服は変わった？
すごく変わった！鎖骨がでるようになったのが嬉しくて、デコルテをだしてみたりとか。あとは大きいサイズ専門のショップじゃなくて、みんなが買ってる普通サイズのブランドで買い物したい 身体が変わるとファッションももっと楽しめることがわかって、おしゃれが楽しい
Q ぶっちゃけ、辛かった？
こんなこと言うと嘘みたいに聞こえるかもしれないけど…意外と辛くなかった Waitless がわたしに合うダイエットプログラムを教えてくれたことと、公式 LINE からのサポートのおかげかな。体重がなかなか減らない停滞期や、モチベーションが下がっちゃったりした時期もアドバイスをもらえて乗り切れたよ
Q Waitless はどんな人にオススメ？
これまでダイエットが続かなかった人にオススメ 自分に合う方法を見つけて続けることが一番大切！ってことを今回実感したよ 誰かが痩せた方法の真似をするのはもう卒業 自分に合ったダイエットで、自分の理想のスタイルに近づこう！わたしもまだまだ頑張るよ
WAITLESS-DIET
Waitless とは… ライフスタイルに合わせて届ける あなた専用 オンラインボディメイクサービス
カラダの状態も、マインドも、ライフスタイルも一人ひとり違うから、無理なく続けられて結果が出る。今のあなたにフィットしたボディメイクで、もっと気軽に理想の姿を手に入れるサポートを。
1 あなたの生活習慣に合わせた食事＆運動プログラム
2 ダイエットを効率的にサポート 2種類のカスタムサプリメント
3 気軽にダイエットの相談ができる LINE サポート
Original Program
Personalized!
CHECK!
＼華原朋美さんもサポート！／
Waitless で −10kg※ ダイエット成功！
特別価格！ Waitless 定期ダイエットコース
レモンジンジャーテイスト♪
カスタムサプリ2種類 + 食事運動アドバイス + 置き換えドリンク付き
通常価格 11,656円(税込)
初回限定 91%OFF 980円(税込)
送料無料
詳細やお得なキャンペーン情報は下記からチェック！▼
@waitless_diet
@Waitless_diet
https://wait-less.com
※華原朋美さんは、3ヶ月の特別プログラム(提携ジムの利用含む)を実施しており、体重数値はWaitless統計数値のスタート時の範囲を上回っており、減少幅はエビデンス範囲外です。※Waitlessプログラムの臨床試験者の数値を統計処理した結果、3ヶ月間で体重:59.18±4.67kgから53.94±4.15kg。確率的に可能な数値変化の幅は、-4.56kg〜-5.92kg(95%信頼区間による。実績値、2021年7月 TFCラボ調べ)※個人に合わせて適切な食事 / 運動プログラムを実施している為、結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。※2回目以降は、サプリメント2種類+ダイエットアドバイス+HOTSHOTを9,930円(税込み、送料無料) でお届けいたします。


休井美郷写真集
Qun きゃん
大好評発売中
あざと可愛いは好きですか？
きゅるんきゅるんのお顔に、思わずため息が出ちゃうようなボディ。
ネクストあざと可愛いミューズの初写真集が発売中！
「等身大のありのままの姿を見てほしい」ということで
すっぴん・カラコン無し・初めてのランジェリーカットなどに挑戦。
さらにスタイルブックではあざと可愛いメイク全コマ再生、
私服のこだわり、Q＆Aなど休井ちゃんの可愛いのヒミツが満載です！
休井美郷写真集
Qun
判型：Ａ４判
ページ数：128 P
価格:2,900 円（税込）
撮影：花盛友里




今年3月NEW OPEN！
だれにも教えたくない！私だけの特別な空間





MIYAZAKI

Rune
ルネ

西海岸風のオシャレな外観が目印。忙しい毎日を忘れ、非日常を感じる４つの完全個室で極上の癒しと変化を提案してくれます。担当スタイリストがカウンセリングから施術、仕上げまでを担当するので、理想のイメージがズレることなくしっかりと反映されるのも嬉しい！

Pick up

「カット（S・B込）」¥4,400～
「カラー（C・S・B込）」¥12,000～
「パーマ（C・S・B込）」¥11,000～
「縮毛矯正（S・B込）」¥15,000～
「高保湿＆補修ケアトリートメント」¥2,500～



スタイリスト
漆野 舞さん

宮崎市大塚町乱橋4550-1 ☏0985-77-8265
㊏9:00～17:00 ㊡不定休 @uru426mai
https://beauty.hotpepper.jp/slnH000574177
Q rune 宮崎

HOKKAIDO

Dali by quattro
ダリーバイクアトロ

コロナ対策・消毒・マスク着用徹底の少人数プライベートサロン

札幌の人気サロンで実績を積み上げたスタイリストが昨春、満を持して新店舗OPEN！トレンドを抑えた最旬ヘアはもちろん、年齢問わず幅広い層に対応できるスタイル創りが魅力です。その場の仕上がり度はもちろん、家でのケアやスタイリング方法もバッチリ！！ 札幌市白石区東札幌２条５-6-10 エステラ東札幌
☏011-827-7541 ㊏10:00～17:00
㊡木曜 Q Dali 白石店



代表 木村 聡志さん



FUKUI

クイーンレディス
クイーンレディス

顔タイプ®診断ヘアメイクアドバイザー美容師のいるサロン

顔のタイプからその人に一番似合う髪型を提案する「顔タイプ診断®」と個々のお顔の素材を生かし魅力をひきたてる「顔タイプ診断®メイク」のアドバイザー資格を持つ美容師。パーソナルカラーも用いてご自身の枠を超えたトータルなご提案をします！ 越前市本保町19-5
☏077-824-2703 ㊏9:00～18:00（土・日・祝8:00～） ㊡月・火（メイクは営業。詳細はお問合せ下さい） https://lin.ee/j9SOcYy Q クイーンレディス



顔タイプ®診断師アドバイザー MAMIさん



ニッポン全国 Close up! Hair Salon ▸ 4大都市 北海道・東京 福井・宮崎
クローズアップヘアサロン

Pick up

「カット（S・B込）」¥5,070～
「カラー」¥6,260～
「パーマ」¥6,800
「縮毛矯正」¥13,600
「プラチナ」¥7,810
「炭酸ヘッドスパ」¥5,400



スタイリスト
杉山 まことさん



TOKYO

FORTE NEXT原宿
フォルテ

ハイトーンカラーが若者を中心に大人気のトレンドデザインを発信する北欧のカフェ風サロン。オススメは嫌な赤みやオレンジ味・黄色味を無くした「透明感カラー」で、インナーカラー・イヤリングカラーも好評です。オリジナル髪質改善トリートメントと組み合わせることで理想のカラーと「艶髪」を是非！

渋谷区神宮前6-6-6 穏田1stビル201 ☏03-6427-7359
㊏11:00～20:00、土・日・祝10:00～18:00 ㊡火曜
https://www.forte-group.jp Q Forte 原宿



原宿からクリエイティブな
カラーデザインを発信





Present & Information

Trend Topics no.1



ぱっちり目元は このマスカラがないと 始まらないヨ

「メイベリン ニューヨーク」から、新しいマスカラ・メイベリン スカイハイ(¥1,490[編集部調べ])が誕生。アーチ状に並んだ5列のコームで、マスカラ液がしっかりつくのに根元からキレイに仕上がり、さらにコンパクトで小回りがきくから目頭や目尻のまつ毛まで一本一本逃さない！ 一日中、つけたてのぱっちりロングをキープして、完璧な目元をまつ毛から演出。テンションはまつ毛と一緒に上げていこう♡ ㊐メイベリンニューヨーク お客様相談室 ☎03-6911-8585



世界で初めての カスタムオーダーが ポップアップにて先行開始

イタリアのラグジュアリーレザーブランド「トッズ」は、2022年秋冬の新作コレクションを紹介するポップアップイベント"トッズ T-クラブ"(阪急うめだ本店:9/14～20、伊勢丹新宿店:10/12～18まで)を開催！ サイズ、バッグ本体色、文字色を選び、バッグ本体に好きな文字をレタリングして自分だけの一点をカスタムオーダーできる、世界初となる"DI バッグ"のメイド・トゥ・オーダーサービスは本ポップアップにて先行スタートします！ ㊐トッズ・ジャパン ☎0120-102-578

昨年爆発的ヒットを記録した あの"幻の香り"が 今年、数量限定で登場！

昨年登場し発売前からSNSでバズり、1年分の在庫が2週間で完売した幻の香り"オスマンサス"シリーズから、ボディ&ヘアオイル(100mℓ／¥5,390)やシャワースクラブ(250mℓ／¥3,300)など計4アイテムが数量限定で発売に！ まるで金木犀の花のようなシルキーな輝きとツヤを与えてくれるボディ&ヘアオイルをはじめ、どれも金木犀の豊かな香りに包まれること間違いナシ。この秋は、大人気の限定フレーバーに酔いしれて。㊐ロクシタンジャポン カスタマーサービス ☎0570-66-6940



大人気の青汁が GABA配合で パワーアップ！

「ノエビア」は、仕事や勉強などによる一時的な精神的ストレスや疲労感を緩和し、高めの血圧をサポートする機能性表示食品"ノエビア 青汁"[機能性表示食品](3.2g×30袋／¥4,104)をリニューアル発売！ 機能性関与成分・GABAを新配合し、美味しさにもこだわった機能性表示食品として生まれ変わりました♡ 一時的な精神的ストレスや疲労感を、1日1包飲むと緩和してくれる神アイテム、今すぐTRYしてみるしかない！ ㊐ノエビアお客さまサービス室 ☎0120-401-001





「コスメデコルテ」大人気の あのフレグランスたちが ボディケアアイテムにも♥

モダンでタイムレスなフレグランスシリーズに、ボディと手元を潤いと透明感で満たしてくれるボディローションとハンドクリームが新たに仲間入り。キモノ パフュームド ボディローション(200mℓ、5種／各¥5,500[10/16発売])は、肌とともに心を整えてくれるボディケアアイテム。指先まで芳醇な香りで心奪われるキモノ パフュームド ハンドクリーム(30g、5種／各¥3,300[10/16発売])は、パケも心惹かれる贅沢な仕上がりに。㊐コスメデコルテ ☎0120-763-325



自宅で寝転がっているだけで サウナを体感！ 今話題の サ活、始めちゃう？

大注目のサウナが家で手軽に楽しめる…と…！ そんな夢のようなアイテム、サウナブランケット(¥78,160)が「サヌック」より発売に。遠赤外線ヒーターを搭載した寝袋タイプで、海外ではセレブを中心に大ヒット中。寝袋に入るだけでサウナを手軽に体感でき、1時間の使用で汗の量はなんとペットボトル約1本分！ 自宅で簡単にできるから、テレビやスマホを見ながらのながらサウナを実現。持ち歩きも可能だから、いつでもどこでもサ活可能に♡ ㊐リクラモ liquramo.com

Beauty Life Trend Feel Information

40177



えっ!チーズじゃないのこれ?～チーズそっくりなのに大豆です～

北海道美唄(びばい)産の雪貯蔵した大豆で作った、代替チーズ加工品です。乳製品は一切使用せず、コレステロール95%カット、健康志向・ヴィーガン(乳製品アレルギー)の方々にも美味しく召し上がって頂けます。

株式会社 雪屋媚山商店
📞 050-3539-0238
🏠 北海道美唄市茶志内町3区 ホワイト・ラボ

43089



イチ推しは、『台湾ふわしゅわパンケーキ』

愛知県産の小麦「きぬあかり」をベースに作られたオリジナル生地。口の中で溶けてなくなる、しっとりふわしゅわ感を楽しめます。少人数での女子会に最適な店舗です。ぜひ一度足をお運びください。
◎テイクアウト ¥650～

空飛ぶクジラ caferob本千葉
📞 043-307-6244
🏠 千葉県千葉市中央区長洲1-24-9

43048



老舗料亭が作った「すっぽんの恵み コラーゲンゼリー」

100年以上続くすっぽん専門料亭が作った、すっぽんコラーゲンとツバメの巣などの美容成分を贅沢配合した毎日食べられる美容ゼリー。

料亭やまさ 📞 0120-964-325
🖥 https://yamasa-suppon.com/
🏠 大分県宇佐市安心院町下毛2074番地 102号

43068



「美味しい」って幸せだ。

食のブランド『Re.FOODS』から、甘くて美味しいトマト「フルティカ」をオンラインで。酸味は少なく、甘味とうま味が口いっぱいに広がります。可愛い贈り物をご堪能下さい。約2kg ¥2,600(送料全国一律 ¥1,150)

Re.FOODS 📞 0479-55-2704
🖥 https://refoods3111.com/
🏠 千葉県旭市大間手75

43081



心もカラダも穏やかに優しくて可愛いお菓子たち

頑張るあなたに癒しと喜びを。日本の様々な産地の農産物や加工品をお菓子にしてお届け。砂糖は使わず、甘酒や果物など自然の甘さを選んでいます。※ご注文頂いてからの製造の為、お時間を頂く場合がございます。

菓子工房 azu 📞 050-3539-0238
🖥 【Instagram】@dolce_labo_azu
🏠 東京都文京区千駄木3-36-3

43074



髪本来の美しさにこだわる髪質改善ヘアサロン

豊富なトリートメントメニューが自慢で、様々な美髪づくりに対応。ヘッドスパは頭皮の改善効果と贅沢マッサージをお約束。限りなくダメージレスヘアカラー、丁寧で繊細なまとまるドライカット、しっかりと寄り添うカウンセリングを大事にしています。アロマの香りや清潔感にこだわった店内で、楽しい美の時を。
◉おすすめメニュー特別価格
カット + カラー + トリートメント ¥11,000～

AERI ーアエリー 📞 072-257-7180
🖥 https://aeri-s.jp/
🏠 大阪府堺市堺区向陵中町5-1-4

43051



国産緑茶に爽やかな柚子の香りがフワッ♪

【Hedgehog Magic】の柚子ブレンド緑茶は、エルダーフラワーやレモングラス等のハーブ入りでスッキリとした飲み心地。お食事時だけでなく、リフレッシュしたい時にもオススメ。身体を力づける茶葉やハーブで、ゆったりとした大らかな時間を過ごしませんか♪

Oolakani 📞 070-2305-8909
🖥 https://oolakani.thebase.in/
🏠 大阪府大阪市中央区玉造1-4-14

43047



爽やかに指元を彩るガラスリング

ガラスの透明感を生かし、ナチュラルなデザインから自由なデザインまで、身につける人が輝けるアイテムを制作します。耐熱ガラスのため、何年経ってもクリアで錆びることも日に焼けて変色する事もありません。シュガーハート ¥5,000(送料無料)

sui 📞 050-3539-0238
🖥 https://sui356.base.shop/
🏠 【問合せ先:Afn】大分県大分市原新町11-27

43050



ハンドメイド作家さんの「欲しい」が見つかる

自己体験から「少しでも作業効率が上がるお手伝いができたらいいな」と思い、ハンドメイドでアクセサリーパーツ製作を始めました!淡水パール・天然石・ビーズなども取り扱っております(*^^*)
でかパール ゴールド ピアスパーツ ¥698 (送料¥185)

makana parts 📞 050-3539-0238
🖥 https://minne.com/@makana-parts
🏠 【問合せ先:Afn】大分県大分市原新町11-27

43075



NEWOPEN!おススメの人気商品あります

豊富な口コミやランキングからお気に入りの商品がきっと見つかります。在庫限りの商品も多いので、気になるものはお早めにチェック!商品も続々UPします!!

CatBear 📞 050-1484-4879
🖥 https://www.rakuten.co.jp/catbear/
🏠 北海道恵庭市白樺町3-20-21

43049



ポーセラーツとクレイケーキで華やかに

ポーセラーツで作るオリジナルの可愛い食器とクレイケーキを、アットホームなサロンでお作りいただけます。高品質の粘土で作るクレイケーキは、半永久的に飾ることが可能。お名前や年齢を入れ、誕生日や記念日にお部屋を彩りませんか。

Regal Lily(リーガル・リリー) 📞 090-4936-6839
✉ regal_lily2015@yahoo.co.jp
🏠 【問合せ先:Afn】大分県大分市原新町11-27

43082



おしゃれは手元から

サイズに困らない、ご自身でサイズ調節可能なフリーサイズリングで手元を簡単に可愛く。他にもネックレスやピアスなどをお手頃な価格で毎日の生活を彩ります♪

LAVISH 📞 050-3539-0238
🖥 https://www.qoo10.jp/shop/Lavish
🏠 大阪府大阪市生野区巽東1-9-1-201

43053



つけるだけで明るく華やかになれるレジンアクセサリー

世界に1つしかない、誰もが振り返る華麗なレジンアクセサリーを販売するハンドメイドブランド。黄変しにくい質の良いレジン液を使用し、ヘアクリップやピアスなどを制作しています。
¥1,400(送料無料)

Lotus flower 📞 050-3539-0238
🖥 https://lotusflower.theshop.jp/
🏠 【問合せ先:Afn】大分県大分市原新町11-27

43078



自分を好きになる「お気に入り」を

お気に入りの服。アクセサリー。身に付けると気分が上がり、いつもより自信が持てたり。そんな「少し特別」になるアクセサリーをご用意しています。仕事でもオフタイムでも、あなたを上げるお気に入りがきっと此処に。
¥2,600～(送料¥370)

FIÉME 📞 050-3539-0238
🖥 【Instagram】@fieme.20
🏠 大分県大分市原新町11-27

43079



日常と子ども、ママの笑顔を彩るセレクトショップ

ナチュラル素材から家族でお揃いコーデが出来るキッズ・ママの洋服まで、おすすめ韓国ブランド服をメインに扱っています。国内外のアクセサリーや知育玩具、インテリア等も♪お得情報満載の無料メルマガ登録もよろしくお願いします♪

souriant"U"+plus
📞 050-3539-0238
🏠 大分県大分市原新町11-27

43052



"今"だから残したい立体的な成長記録アイテム

自宅で簡単に手形を取る事が出来るキットです。ご返送頂いた粘土型を使って、サイズや手相までリアルに再現しています。思い出の1つにいかがですか。
¥5,500(送料¥500)

salon de Anela 📞 050-3539-0238
🖥 【Instagram】@_salon_de_anela_
🏠 大阪府堺市南区槇塚台2

43080



暮らしに「花」を取り入れてみませんか?

お花の色と雰囲気を長く楽しめるドライフラワー。日常の空間に彩りと安らぎを与えてくれます。
贈り物として人気のドームアレンジなど、たくさんの「花」をぜひあなたのお部屋やデスク周りに。
ドームアレンジ
¥1,480(送料¥800)

Qreal 📞 096-221-2542
🖥 https://qreal.stores.jp/
🏠 熊本県菊池郡菊陽町津久礼2946-3

28850

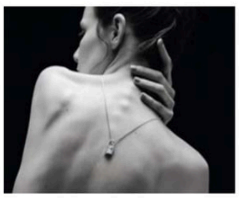


作戦級MMOシミュレーションゲーム「バトルオブブリテン」

昨今増加中のミリタリー女子に是非遊んで欲しい本格派のシミュレーションゲームの登場!貴女が練った作戦で、航空機達を操ろう♪ ◎拡張機能 ¥100～

株式会社 日本ゲーム製作所
🖥 http://jgm-games.net/ 📞 042-379-4075
🏠 東京都稲城市大丸139-4

Trend Topics no.2



あのレザーブランドから新たに、モダンなジュエリーブランドがリリース

イタリア・フィレンツェ発のバッグ、革製品ブランド「イル ビゾンテ」から、新ジュエリーブランド「イル ビゾンテ ジュエリー」がリリース。ファーストコレクションは、世紀を超えて受け継がれるフィレンツェの恩恵にインスピレーションを得ながら、モダンな感性で余分をそぎ落とし、強さとエレガンスを兼ね備えたミニマルなデザインを展開。さらにローンチを記念し、スモールレザーグッズを中心とした新アイテムを合わせて発売！　問ルック D.C事業部（イル ビゾンテ）　☎03-6439-1646



「リファ」の人気アイテムに思わず迷っちゃう新色が仲間入り♥

美容ブランド「リファ」から、9/21に〝リファビューテック ドライヤープロ〟（¥39,600）とリファビューテック フィンガーアイロン（¥13,200）の新色が追加されることに！　モードな雰囲気のマットなブラックや、その可愛さに思わず微笑んでしまう輝くピンクをラインナップ。ヘアスタイリングの満足感はもちろん、お気に入りのカラーを選ぶ楽しみ、使う楽しみをより体感できるようになり、毎日のヘアケアの時間がもっと充実したものに。問リファ　☎0120-467-222

ちょっと幸せな気分が味わえるフルーツティーが数量限定で発売中です

「キリンビバレッジ」は〝キリン 午後の紅茶〟から、〝キリン 午後の紅茶 季節のご褒美 FRUITS TEA シトラス〟※を数量限定で発売中。夏の季節感とシトラスフレーバーの爽やかな味わいが伝わるパッケージ。茶葉にもこだわりスリランカ産ヌワラエリア茶葉を15%使用。華やかな本格紅茶の香りに、丸ごと搾ったグレープフルーツとレモンの爽やかな甘みと酸味が楽しめるから、まだまだ続く残暑もHAPPYに過ごせちゃう。　問キリンビバレッジ　☎0120-595955



1日1組限定のまるでオートクチュールなウェディングに♥

福井県で人気のウェディングハウス「グラントリア」では、万全な感染対策のもと、1日1組限定の見学会を実施中。当日選べるシェフこだわりの絶品イタリアンを無料で試食できるなど特典も満載！　ウェディングも1日1組の貸切邸宅で居心地のよい時間を満喫。まるでオートクチュールのような特別な時間を楽しめる。披露宴会場は最大140名まで収容可能な広々室内で、三密を避け換気を徹底した空間で安心して特別な時間を心の底から味わえる。問グラントリア　☎0776-33-2345









この秋は限定のメロウカラーで今旬メイクを楽しんで

旬な秋顔になれる限定メイクキット〝インプレア　メロウカラー 限定キット〟（¥5,170）が「インプレア」より発売に。アイブロウ マスカラの限定色（メロウベージュorメロウオレンジのどちらか1つをお選びいただけます）＋フェイスパウダーの限定色（ハーフサイズ）＋クレンジングクリーム（サンプル5回分）がセットになった、秋メイクにぴったりなアイテムたちに気分も高まっちゃう♡　今季はメロウなカラーで今顔メイクを楽しんでみて。問コーセー ミルボン コスメティクス　☎0120-991-714



もとからキレイな肌みたいに。緻密カバー×素肌感を叶える新ファンデ

カバーされているのに素肌っぽい。透明感を追求してきた「RMK」が25年分の肌への思いを結集させた、渾身のRMK リクイドファンデーション フローレスカバレッジ（9色、30mℓ、SPF20・PA++／¥6,050）が新たに誕生。RMKらしい肌の息づかいはそのままに、緻密なカバー力を備えた新ファンデ。みずみずしく軽やかなテクスチュアで、吸いつくように肌にフィット。気になる部分をカバーしながら、つけていることを忘れるほどの素肌感と自然なツヤ感を、これ1本で実現。問RMK Division　☎0120-988-271

※果汁 0.5%

編集部員をト・リ・コにしたとっておき

Editor's Addict
エディトリ

コンプレックスさえ愛す、柔らか～な愛あるオンナになりたい！　そんな心を育むためにすべきコトはやっぱり、"大好きに囲まれること"って信じてる♥

Photo:Nakamura Ayako（01、04）

02

おしゃれは手元から!? 思わずニヤニヤしちゃうユニークさ



ITEM
アニェルのグローブ

PRICE
犬¥33,000　スマイリー¥16,500
トラ¥27,500　リップ¥28,600

DATA
アッシュ・ペー・フランス
www.hpfrance.com

1937年創業のフランスのグローブメゾン「アニェル」。家族経営で、素材の選択から仕上がりまで100近い工程を手作業で行なっているというから驚きです。そんな老舗でありながら、大人の遊び心にあふれたデザインが凄い！　秋はトレンチコートに、このキュート＆ユニークなグローブを合わせるのが洒落てそう！と、今から楽しみです。それにしても暑すぎる…高校野球が終わったらもう駅伝シーズンになっていいのに…と自分勝手なことを考えています。



編集部員
村野彰子

近況報告
"散髪後の床には小型犬2匹分の毛"という前号の常盤の近況を読んで、私（金髪）の散髪後はいつも大量の白髪ネギが発生しますよ、というアンサー近況写真。そして写真と関係ないけれど3年ぶりに甲子園球場で高校野球観戦が叶いました!!（嬉し涙）

01

今おフェロメイクするなら、こんないじらしいピンク

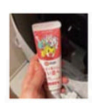


ITEM
ローラ メルシエ
ティンティド モイスチャライザー
ブラッシュ　PK3

PRICE
¥3,410

DATA
ローラ メルシエ ジャパン
☎0120-343-432

私なんぞが書かなくても、もう先月くらいからarに出まくっているこちらのチーク。でも書かせて、本当に良かったから。何がすごいって、他とは一線を画す自然さ。「塗りました」ではなく「染まりました」って感じの仕上がり。私のお気に入りはPK3。この渋めピンクを、マスクと目の下の間くらいに伸ばすと…あら不思議、顔面の幸せ感3割増し。これは令和のおフェロアイテムと確信。



編集長
足立春奈

近況報告
毎日バタバタでいろんなものを薙ぎ倒しながら生きていますが、今回はさすがに反省しました。これからは買ったばかりの歯磨き粉を間違えて洗濯機に入れたりしません。しっかり2時間半洗濯＆乾燥までかけたりしません。ここに誓います。ちなみに中身は無傷でした。優秀な容器。（そういうことじゃない）

03



私の部屋はヌードパールの香り。それだけが、誇り

ITEM
ハーリップトゥ ビューティ
セルフラブクリスタルキャンドル
ヌードパール

PRICE
¥7,150

DATA
Her lip to カスタマーセンター
herlipto.channel.io

ハーリップトゥ ビューティのリニューアルしたキャンドルで生活の乙女度が飛び級レベルにUP♡　香りもビジュも洒落すぎていて全5種類から決めるなんて出来ない…！と悩みに悩みました。そんな時、こちらの香りはハーリップトゥ ビューティの名品ボディバームと似た香りだと店員さんに教えていただき、即決。あのバームの甘くてとろ～んとした香りのファンは私以外にも多いはず！　火をつけなくてもお部屋全体が香って幸せすぎる（涙）。ぜひお試しあれ♪



編集部員
大崎もも

近況報告
自慢の祖父が79歳の誕生日を迎えました！　おっちょこちょいの母が間違えて買ってきた「８０」のバルーンを持たされ笑顔の祖父にほっこり。ちなみに母、曽祖母（ひいおばあちゃん）の104歳の誕生日にも105歳祝いの花をプレゼントしてたな…。

コーデへの汎用性&
ほどよい個性を
プラスするツワモノ♡

06



ITEM
ブリー レオンの
ハンドバッグ

PRICE
¥18,150

DATA
ブリー レオン
（ジャック・オブ・
オール・トレーズ
プレスルーム）
☎03-3401-5001

使い勝手のよさと、ほどよい個性がたまらないブリー レオンのこちらのバッグ。ポップなコーデから大人レディな服にまで幅広くマッチする万能パープルの色味にまず一目惚れ♡　さらに、ちょっぴりレトロな雰囲気漂うフォルムがコーデのシャレ感を底上げ。見た目によらずな大容量だから、幅広いシーンで活躍すること間違いナシ。個人的にはラフなジャージやカジュアルなデニムコーデに合わせるのが最愛マッチな予感。おしゃれがもっと楽しくなっちゃうぜ〜✌



編集部員
平間圭絵

近況報告
STY伊東さんにおすすめのワンピを聞いたところ教えていただいたのが「Realisation par」。鬼可愛すぎてワンピ&スカートをポチリ。程よくラインを拾うテロ素材がイイ女風♡　ただ着画を撮るのを忘れたので、写真は関係ないただの旨い肉です。

大好きなブランドと
一緒に服を作る…
夢が叶いました！

04



ITEM
レディアゼル×arの
コラボワンピース

PRICE
¥12,100

DATA
レディアゼル
ルミネエスト新宿店
☎03-3354-3122

新卒の頃から愛してやまないレディアゼルさんと、コラボアイテムを発売することになりまして…！（涙・詳しくはP28を見てね）　ボディコンライン、インナーの透け感、サテンの質感までとことんこだわった一枚が完成しました♡　肌映え抜群なオレンジピンクのワンピは、イエベさんも顔が華やぐムテキカラー。着回し力はもちろん、パッド付きのインナーもセットで、実用性もばっちり。そしてこの夢ワンピを¥12,100で叶えてくれるレディアゼルさん、神!!!



副編集長
豊島嶺奈

近況報告
夫の実家が新潟ということもあり、3年ぶりの長岡花火大会へ。目に収まりきれない大迫力の花火に思わず涙がこぼれます…。地味に土浦、大曲、長岡と三大花火を制覇している身。来年は大曲にも行きたいので、今から抽選に向けて願掛け！

05

アイスクリーム界の
キング・オブ・ザ
ゴッド♡ジェラート

子供の頃から大のジェラート好きで、ありとあらゆるジェラートを食べてきた自負がありますが、TUTTOのは、乳・卵・白砂糖不使用、アーモンドミルクベースで作った最も今っぽく、食感がライト、後味がすっきり爽やかで、感動が広がるシンプルな美味しさ。ライトなシャーベット状で口の中でしっかりと冷たいところが好みです。ビジュアルディレクションをしたのは、大好きなスタイリスト・山脇道子さん♡　チョコミントとブラッドオレンジが特に推し。

全制覇するしかない12種のお味







ITEM
TUTTOの
ジェラート6個＋
ワッフル
コーン

PRICE
¥4,320

DATA
TUTTO JAPAN
tuttojapan.com/
pages/contact



編集部員
塩田美和子

近況報告
長年のお付き合いになるHM・イガリシノブさんから、誕生日にいただいたセリーヌのクシが宝物。最近、前髪を短くしたので、お守りのように持ち歩き前髪をとかしてます♡　櫛目の通った髪フェチなので、すじ目見るたびに、幸せがじわります。

毎日更新されているarwebや
インスタ、Twitterも要チェック

arweb https://ar-mag.jp/
Instagram @ar_magazine
Twitter @ar_mesugirl

YouTube
メイクHow Toや
撮影の裏側を
随時更新♡

TikTok
撮影の
オフショットなど
公開中



ホロスコープ Horoscope

9月12日 〜10月11日

恋愛運BEST3

*1*位 水瓶座
*2*位 牡牛座
*3*位 天秤座

結婚リハーサルのつもりが、いつの間にか…の水瓶座。牡牛座は恋のグラウンドが広がります。天秤座は主導権を握って正解。

全体運BEST3

*1*位 獅子座
*2*位 双子座
*3*位 水瓶座

転籍・転居などポジションの移動に幸運がある獅子座。双子座は火星の応援でスピーディ。カワイイがラッキーポイントの水瓶座。

今月のメッセージ

「私とあの子、どっちがキレイ？」

過日、新聞を読んでいたら、こんな部分があった。「恋仲(恋愛中の男女)が前から歩いてくるカップルとすれ違う。その時、男は相手の女性を見る。どの程度の女を連れているか？と。しかし、女の方はまずは同性をチェックする。自分よりも上か下か確かめるために」。その相違は、男は「俺カノが一番のはず！」と闘争心と興味で連れの女と比較。一方、女の子目線は自分より素敵かどうか？と、瞬時に判断して一喜一憂。そして、カレの横顔を見ながら問うそうだ。「ね、どうしてさっきすれ違った女の人を見ていたの？」。これはやはり男女の脳の違いからくることだと思う。くれぐれも「私とあの人とどっちがキレイ？」と付け加えないように。

エミール・シェラザード(神野さち)

1970年代にルネ・ヴァン・ダール・ワタナベに師事。西洋占星術をはじめ、東洋占星術や心理学にも精通していて、多方面からの占術アプローチができる占術家。テレ朝『ゴーゴー星占い』も担当。的確かつ親身なアドバイスに根強いファンが多い。

イラストレーター　土屋まどか

ポップで鮮やかな色合いと、アンニュイな女の子をモチーフにしたイラストを多く描く。そんな可愛らしいイラストのみならず、世界観を表現するために立体作品など、形にとらわれずに作品を作り出している。Instagram：@tsuchiya_madoka

Sagittarius 射手座

11/23～12/21



天体からの応援メッセージはすべてあなたのもの。あとは行動を起こすか否か

全体運 ★★★★

クリエイティブ&華やかなウエーブが押し寄せる時。続けていたことをニュー路線に切り替えると、思わぬ宝物をGET。仕事では自立心を鍛えられるようなシーンが。成長できる時なのでトライを。強めのメイクが魔よけに。

恋愛運 ★★

他のことは強気のINGなのに恋に関しては迷いがち。せっかくの出会いも自己アピールの決め手を欠き、一人で反省…。カップルはカレのエネルギーとテンションが噛み合わず、ベクトルが逆方向に。無理に自分流を通さないで。

ラッキーアイテム&カラー 絵画展、ブルー

こんな気持ちで過ごそう♪

深まりゆく秋は心のサプリ効果が抜群。ゆっくり歩いてみましょう。木漏れ日の中のストレッチで心身にパワーチャージ。しばしスマホから離れてみては。

Leo 獅子座

7/23～8/22



ハプニングがあっても驚かないで。ラッキースターの木星からのプレゼントが

全体運 ★★★★★

思いがけぬことから新しい道が開けることも。9/23と9/29前後はSNS情報に注目。転職・異動・転居など現状の変化を後押しするようなきっかけの発見も。メイク&ファッションのマンネリ脱出経費は、後でリターンが。

恋愛運 ★★★★

恋のエナジーは強力。新しい恋に踏み切れない人にとって出直しの時。マイナス心理からの脱出の鍵は“変身”。プロの話を参考にイメチェンを。カップルはエンゲージリングのおねだりなど、具体的なアクションに出るのもあり。

ラッキーアイテム&カラー クロスのペンダント、ネイビー

こんな気持ちで過ごそう♪

もう許してあげよう。そんな気持ちを心の中に呼び込みましょう。ケンカ別れ、誰にも言えず一人で抱えているモヤモヤ…。今月はそんな想いを浄化。

Aries 牡羊座

3/21～4/19



自分自身を好きになりましょう。新しい扉を開けるキッカケが生まれるはず

全体運 ★★

理想と現実の違いに混乱発生。こんなはずでは！と思ったら初期化。“たくさん並べすぎ”が原因で優先順位がメチャクチャ。9/23前後、時効になっている失敗を思い出し、急な落ち込みも。仲のいい友人に話して発散してね。

恋愛運 ★★★

恋することに臆病にならないで。「壊れるのが怖いから…」そんなあなたに恋の女神はお怒りの巻。カップルは嫉妬の迷宮。9/29前後、負の想像ばかりが膨らみ自爆気味。シングルは理想の人を待つのではなく、探しましょ。

ラッキーアイテム&カラー ディフューザー、シルバー

こんな気持ちで過ごそう♪

秋の雨はちょっぴり淋しいけれど、雨には心の波長をなめらかにする高い効果が。“毎日、忙しいなぁ”と感じているあなたは、ぜひ耳を澄ませてみてね。

Capricornus 山羊座

12/22～1/19



知的好奇心が旺盛に。なぜ？どうして？と子供みたい。でも、それも魅力的！

全体運 ★★★

仕事や人間関係でハプニングが多く、パニックも。でもこの期間の驚きやショックは、今まで眠っていた思考回路への好刺激になるので吉。9/23前後は“イエス・ノー”をハッキリさせると、すべてが好転のサイクルへ。

恋愛運 ★★★

恋の偏差値はアベレージ。ここで大きな飛躍は期待できません。今は目の前の幸せを大切に。9/29前後、恋人同士は互いのワガママ心がぶつかり合いそう。時にはインターバルを。シングルは髪の分け目を変えて気分転換を。

ラッキーアイテム&カラー ストライプ柄ブラウス、レッド

こんな気持ちで過ごそう♪

風には様々な色があります。日常を離れて、自然の中で色を捉えましょう。ナチュラルな気持ちが戻ってくるはず。自然からの言葉が今月のキーワード。

Virgo 乙女座

8/23～9/22



のんびりできる休息期間。“慌てない・騒がない・急がない”の三拍子が◎

全体運 ★★★

秋の天体は優しい日々を約束。ドラマティックな展開ではないけど♪な毎日に幸せ感がイッパイ。対人関係は、飾らない人柄に人気がUP。メール、LINE、SNSなどでの招待も増えそう。ファッションはシューズがキメテ。

恋愛運 ★★

モテたい願望が強いと、不自然な動きが多くなりそう。オーバーアクションは×。同性からのクールな視線がブーメランに…。自然で透明感のある、爽やかムードに徹して。カップルには浮気騒動が。あなた自身のことかも？

ラッキーアイテム&カラー シルバーのバングル、ピンク

こんな気持ちで過ごそう♪

美人度をアップさせると、運気も比例。人気のコスメや今話題のメソッドを取り入れると正解。透明感のある「美」で、この秋の主人公を目指しましょう。

Taurus 牡牛座

4/20～5/20



運気のチャートは冒険心を応援。いつも通りの方程式に変化球を投げましょう

全体運 ★★★★

仕事はサバサバマインドで取り組むことができるので、短期間でも目標の達成が可能。9/23前後は、脳内で相手を美化しすぎないでクールに。人間関係では、噂話好きとグチばかりキャラは魔のお使いなので要注意。

恋愛運 ★★★★★

恋の探求図はエリアが拡大。行ったことのない場所や、縁のなかった土地に出かけてみよう。恋の予感漂う出会いに遭遇も。カップルは、ロマンティックな秋の夜、天体から愛の翼に導かれ素敵ムードに。鉄板アクションは旅行。

ラッキーアイテム&カラー シルクのインナー、ホワイト

こんな気持ちで過ごそう♪

子供の頃に感じ、最近忘れている素朴な疑問。簡単なことや、当たり前になっていることでもOKだから考えてみて。時には頭の柔軟体操をしましょう。

Aquarius 水瓶座

1/20～2/18



星たちの応援でストレスフリー。フットワークのよさも相まって人気者です

全体運 ★★★★

可愛いお家づくりに専念。キッチンやクローゼット、バスルームにはカラフルなグッズを揃えて。家の中が活き活きしてくるので運気もUP。不調な人間関係の調整は、世話好きなお姉さまの登場で解決。9/29以降は運命が好転。

恋愛運 ★★★★★

恋愛の神様がニッコリ微笑み、恋するあなたを応援中。カップルは二人暮らしのリハーサルが◎。一緒に掃除や料理をしていると実感も？　シングルにとっての本命は案外近くにいる模様。車などメカ好き男子との縁に脈アリ。

ラッキーアイテム&カラー オータムテイストのネイル、グレー

こんな気持ちで過ごそう♪

本物を手に入れましょう。予算的に難しい場合は観賞するだけでもOK。本物と偽物の違いを見分けるレッスンで、無駄な買い物が減ってきますよ。

Libra 天秤座

9/23～10/23



天秤座内で新月誕生の9/26。初めからやり直す姿勢に星の恵みが

全体運 ★★

まわりからの影響が強い時。負のエネルギーに感化されないようご用心。9/23前後は事なかれ主義への怒りが頂点に。でも、突然の爆弾発言は不利。まずは味方の確保から。オシャレ心も強力な味方なので、派手なコーデを。

恋愛運 ★★★★

恋のソムリエはあなたに情熱的なメニューを勧めます。“逆壁ドン！”くらいの勢いで優位に。特にマンネリカップルは奇抜なやり方に高い効果が。シングルは、男子好みの趣味など知っておくと◎。カップル成就率80%。

ラッキーアイテム&カラー 着信音変更、ブラック

こんな気持ちで過ごそう♪

平均的なものの考え方から卒業してみましょう。ホドホドやまずまず、だいたい…といった曖昧な感覚の言葉を整理して、知的なオトナの女性に変身。

Gemini 双子座

5/21～6/21



運気にはボーナスポイントがついて大吉運。独り占めせず、お裾分けして正解

全体運 ★★★★★

スパイシーな惑星・火星の刺激で9月は劇場型。ハードな仕事やここ一番！の時は無意識に演技力が働き、成果もUP!?　BUT、メイクやファッションはコンサバなモードで王道を。紺、黒系のスーツはいつもワードローブに。

恋愛運 ★★★★

恋心は、いつのまにか愛情への羽ばたきを感じる時。火星の囁きで♡テンションが高いので、一緒に暮らし始めるチャンス。シングルは、彼氏候補との出会いも。現実思考から直感に切り替えて、♡で愛のカロリーを感じよう。

ラッキーアイテム&カラー イヤリング&イヤカフ、ゴールド

こんな気持ちで過ごそう♪

ゆったりと過ごすところと、スピーディに行動する部分を分けましょう。メリハリ感がある女の子は自己管理がシッカリしていて、好感度が高そう。

Pisces 魚座

2/19～3/20



最初は大変。でも後半は晴れてくる兆しが。辛口アドバイスの人にも感謝、感謝

全体運 ★★★

運の天気予報は後半が安定。前半に予定した決断や大きなショッピングも、待って正解。仕事や対人面では、素朴な疑問を感じることから成長の糸口が見つかりそう。早口で話す年下男子は今月のラッキーパーソンの予感‥♡

恋愛運 ★

愛の常備薬の効き目が弱くなってしまう後半、ワガママ発言と相談ナシの行動に注意。理系男子がカレの場合はモロ正面衝突も。処方箋は“すぐ謝り、次の日はケロッとする”こと。シングルはカフェや駅でよく会う人に縁が。

ラッキーアイテム&カラー クロップドパンツ、水色

こんな気持ちで過ごそう♪

一人になれる時間をつくってみて。心の部屋を整理できます。しんみりが苦手なあなたは、スーパー銭湯やスパで手足を思い切り伸ばしてスッキリと。

Scorpius 蠍座

10/24～11/22



星の動きが極端。想いと行動の歯車が噛み合わない時は10月を待って

全体運 ★★★

今後の運気に＋要素を与えてくれる人との出会いに期待。専門職や職人修業中の人は人生のよきナビゲーター。積極的に意見交換を。9/29前後、思い込みによる独走に注意。ファッションはお姉さん系のワンピでキュートに。

恋愛運 ★★★

愛の女神・ビーナスからのプレゼントはカウントダウン期。シングルには、予兆らしきものがありそう。相談のフリをして話しかけてくる男子の心の中にはあなたがいる証拠。カップルは複数で会っている時に何かいいコトが♡

ラッキーアイテム&カラー 古着ショップ、イエロー

こんな気持ちで過ごそう♪

キレイな人を本当にキレイと思えた時、あなたは心からキレイになっています。こんなに簡単な法則に、ジェラシーが邪魔をして肯定的になれないのは損。

Cancer 蟹座

6/22～7/22



運気レベルは低め。そんな時こそしなやかに美しく演じられるオトナを目指して！

全体運 ★

全般的にエナジーが弱め。自分から事を構えると途中でガス欠になる恐れも。意地を張らずSOSを。今まで苦手意識を持っていた人からのヘルプにジーン…。9/29以降はオシャレの手抜き禁物。旬な服装&メイクが幸運の鍵。

恋愛運 ★★★

愛の女神・ビーナスは寄り道好き。ラブエナジーのバランスはBAD。相手を無視した自己本位な愛のアクションは、亀裂のもと。好きならば、カレの心のシグナルを読み取ること。シングルさんの待ち人は遅れてやってきます。

ラッキーアイテム&カラー スカーフ、オレンジ

こんな気持ちで過ごそう♪

人間関係の死角は“たぶん、わかっているはず”的な感覚。なんとなく…な感じのままで関係が深まっていくと、誤解からケンカになってしまうことも。

ラッド ミュージシャン 原宿
☎03（6457）7957

ランコムお客様相談室
☎03（6911）8151

ランダ
☎06（6451）1248

リーバイ・ストラウス ジャパン
☎0120-099501

リズム
☎03（5411）7876

リディア
☎03（3797）3200

リ デザイン
☎03（6447）1264

REBEAUTY
☎03（6721）0801

リベルタ
☎0120-718-456

リリー ブラウン 阪急うめだ本店
☎06（6313）7235

リリー ブラウン ルミネエスト新宿店
☎03（6457）8555

リンメル
☎0120-878653

ルック ブティック事業部
☎03（6439）1647

ルックスオティカジャパン
カスタマーサービス
☎0120-990-307

ル ラボ ダイカンヤマ
☎03（5459）2770

レイ ビームス 新宿
☎03（5368）2191

レザボア
☎03（6712）5812

レディアゼル ルミネエスト新宿店
☎03（3354）3122

レピック
lepicllc.pr@gmail.com

ロードス
☎03（6416）1995

ロート製薬 オバジコール
☎03（5442）6098

ローラ メルシエ ジャパン
☎0120-343-432

ロザリー（ロザリームーン）
☎03（6450）5065

ロサンゼルスアパレル ジャパン
losangelesapparel.net

ロゼットお客様センター
☎0120-11-6010

わ

Wild Lily
☎03（3461）4887

ワームス ルミネ新宿
☎070-4405-5705

ワコール お客様センター
☎0120-307-056

ワフィト お客様窓口
info@waphyto.com

ワンダーライン
☎03（3401）1888

COVER GIRL
橋本環奈

ar 11月号予告
10月12日（水）発売

○森 絵梨佳 ○比留川 游 ○佐藤栞里
○八木アリサ ○谷 まりあ ○横田真悠
○齋藤京子（日向坂46） ○森田ひかる（櫻坂46）

特集 やっぱり知りたい♡ オトコの気持ち

とろけるオンナ宣言
寄り添いムン活

あの人の好みを探るのだ
LOVEまみれな着回し14Days

オトコゴコロはひとさじfeat.神尾楓珠
私のおデェエト認定ふく・髪・カオ

とろけるような恋髪に
きょんこの恋する冬髪ヘアケア

何はともあれ笑っとこ
オンナの笑顔は世界を救う☺

キーワードはジェンダーレス
境界線のないヘア

BOOK IN BOOK
オンナの心と身体BOOK
○だから私はこう動く
生理について。
○フェムテックって自分への愛
MY 愛で TIME BEAUTY

岩田剛典
（EXILE／三代目 J SOUL BROTHERS）
Special Issue

デートな二人
阿部顕嵐（7ORDER）×藤原 樹（THE RAMPAGE）

and more...

※特集内容は一部変更になる場合があります。

ar 2022年10月号

Publisher
倉次辰男

Chief Editor
足立春奈

Senior Editor
美谷島清香
豊島嶺奈

Editor
塩田美和子
村野彰子
松山みずき
荒木千裕
平間圭絵
本田理恵
常盤春花
沖 英里香
大﨑もも

Advertising Staff
髙橋一就
望月麻弥
王 晴菜
永井一夫
桜井克昌
小堀哲史

Art Direction & Design
ohmae-d

発行／株式会社 主婦と生活社
〒104-8357
東京都中央区京橋3-5-7
●記事内容に関するお問い合わせ 編集部／03-3563-2189
●広告掲載に関するお問い合わせ メディアビジネス部／03-3563-5131
●在庫に関するお問い合わせ 販売部／03-3563-5121
●乱丁・落丁に関するお問い合わせ 生産部／03-3563-5125
印刷・製本／大日本印刷株式会社

Shop List 2022.10

商品のお問い合わせの際には、
『アール10月号の00ページを見て』と
伝えていただくとスムーズです。

あ

RMK Division
☎0120-988271

アイムラフロリア カスタマーサービス
support@imlafloria.com

アヴェダ お客様相談室
☎0570-003-770

アコレ
☎0544 (66) 3636

アスレティア
☎0120-220-415

アディクション ビューティ
☎0120-586-683

アミューズ
www.qoo10.jp/shop/amuse

アリエルトレーディング
☎0120-201-790

アルゴロジー (NISHIKIN)
☎03 (5786) 3515

アロマブルーム
aromabloom-online.com/

アンドロッティ
www.andlottie.love

アンプリチュード
☎0120-781-811

イー・エム アオヤマ
☎03 (6712) 6797

イー・エム プレスルーム
☎03 (6712) 6798

イヴ・サンローラン・ボーテ
☎0120-526-333

イヴジュ
☎03 (6407) 8605

イズントシー
www.isnt-she.com

伊勢半 (エムエヌ)
mn-cosme.com

伊勢半 (キスミー)
☎03 (3262) 3123

井田ラボラトリーズ
☎0120-441184

イトリン
☎0120-151-106

イミュ
☎0120-371367

ヴァレンタイン
valentinetokyo.com/

ヴァレンティノ ビューティ
www.valentino-beauty.jp

ウィゴー
☎03 (5784) 5505

Water Air
tu-hacci.co.jp

uka Tokyo head office
☎03 (5843) 0429

エアウィーヴ
☎0120-824-811

H&M カスタマーサービス
info.jp@hm.com

H3O ファッションビュロー
☎03 (6712) 6180

エイミー イストワール ルミネエスト新宿店
☎03 (6273) 1687

エヴリス ルミネエスト新宿店
☎03 (3353) 7060

エスアンドティ
☎03 (4530) 3240

SK-II
☎0120-021325

エステプロ・ラボ
☎0120-911-854

エチュード
☎0120-964-968

エテ
☎0120-10-6616

エトヴォス
☎0120-0477-80

エドストローム オフィス
☎03 (6427) 5901

エピヌ
epine.am@gmail.com

エポイ本店
☎03 (5843) 1621

msh
☎0120-131-370

エムコーポレーション
☎03 (6869) 3164

エリクシールお客様窓口
☎0120-770-933

エレガンス コスメティックス
☎0120-766-995

エレメントルールカスタマーサービス
☎0120-941-954

オースキンアンドヘア
thebase.in/inquiry/ojapan-shop
select-net

オーバーライド 神宮前
☎03 (6433) 5535

オサジ
☎0120-977-948

オフィシーヌ・ユニヴェルセル・ビュリー 本店
☎0120-09-1803

Olu.
☎03 (6855) 3248

オルビス
☎0120-050050

オンデーズ
☎0120-900-298

か

カーハート WIP ストア トーキョー
☎03 (3402) 9810

ガールズソサエティ
thegirlssociety.net

カオリノモリ シンジュクミロード
☎03 (3349) 5785

カネボウ化粧品、
カネボウインターナショナルDiv.
☎0120-518-520

韓国高麗人參社
☎03 (6279) 3606

キャセリーニ
☎03 (3475) 0225

ギャレット
☎03 (3794) 7770

クリオ
cliocosmetic.jp

クレドナ
☎03 (5770) 9334

クレ・ド・ポー ボーテ フリーダイヤル
☎0120-86-1982

ケサランパサラン カスタマーセンター
☎0120-187178

ゲラン
☎0120-140677

コージー本舗
☎03 (3842) 0226

コーセー
☎0120-526-311

コーセーコスメニエンス
☎0120-763-328

ゴールディ
☎0120-390-705

神戸レタス
www.lettuce.co.jp

コスメキッチン
☎03 (5774) 5565

コスメデコルテ
☎0120-763-325

コンバースインフォメーションセンター
☎0120-819-217

コンフォートジャパン
☎0120-39-5410

さ

サーティヴィジョンピーアール
☎03 (6427) 9087

ザ・ウォール ショールーム
☎03 (5774) 4001

ザ グッド シングス
☎03 (6803) 8488

ザ ファクトリー
☎03 (6721) 9448

ザ ヘア バートウキョウ
☎03 (3499) 0077

SABON Japan
☎0120-380688

サラース カスタマーサポート
customer@sararth.com

三恵
☎0570-200-870

サン・スマイル
☎03 (6672) 6480

サンタ・マリア・ノヴェッラ・イン・トーキョー
☎03 (3408) 2008

サンポークリエイト
☎082 (248) 6226

シーアンドシー プラネット ジャパン
☎0120-307-636

シーズマーケット
info@seedsmarket.net

シールームリン 神宮前店
☎03 (6804) 6844

シアン PR
☎03 (6662) 5525

資生堂、資生堂インターナショナル
☎0120-81-4710

シップス インフォメーションセンター
☎0120-444-099

ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム
☎03 (3401) 5001

シャネル カスタマーケア (香水・化粧品)
☎0120-525-519

シャルル シャトン
@charles_chaton

ジュエッテ
☎0120-10-6616

ショールーム ウノ
☎03 (5545) 5875

ショールーム シャルメール
contact@srchrmr.com

ジルスチュアート ビューティ
☎0120-878652

SHIRO
shiro-shiro.jp

シンクランド
☎0120-887-488

skincloset
customer@skincloset.co.jp

スクリーンショット
☎03 (4363) 8569

スズプレス
☎03 (6821) 7739

SUQQU
☎0120-988761

ステュディオス カスタマーサポート
st-online-info@tokyobase.co.jp

ストック
stocklovesyou.com

スナイデル 阪急うめだ本店
☎06 (6313) 7392

スナイデル ルミネ新宿2店
☎03 (3345) 5357

スナイデル ビューティ
☎03 (3261) 9968

THREE
☎0120-898-003

723-セブン トゥー スリー
challm.thabase.in

Seluna (セルーナ)
☎03 (6674) 2281

セルヴォーク
☎03 (3261) 2892

セルノート公式ショップ
☎042-279-5110

ソナ
sonyunara.jp

ソフィスタンス
☎0120-175-878

た

ダイアナ 銀座本店
☎03 (3573) 4005

Direct Tech
(リカフロッシュサポートセンター)
support@ricafrosh.com

タビオ
☎0120-315-924

ダブルシー
☎03 (5784) 5505

TAN
contact@tanteam.jp

チャールズ&キース ジャパン
☎03 (4405) 4420

チャンピオン ブランドハウス シブヤトウキョウ
☎03 (5962) 7600

チュチュアンナ
☎0120-576-755

ツインプラネット
☎03 (5766) 3812

ツムグ パイ シキ
☎03 (6280) 5779

ディー・アップ
☎03 (3479) 8031

TAT
☎03 (5428) 3488

ディーゼル ジャパン
☎0120-551978

デイシー ルミネ新宿店
☎03 (6457) 7042

ティルティルジャパン
☎03 (5937) 0347

デツアー ヨリミチ
☎03 (6884) 0123

デミ コスメティクス お客様相談室
☎0120-68-7968

デリファス
delifas.com

トータルビューティサロンアンジュ
☎03 (6434) 9796

トーン
☎03 (5774) 5565

トゥー フェイスド お客様相談室
☎0570-003-770

ドゥ・ラ・メール
☎0570-003-770

ドクターマーチン・エアウエア ジャパン
☎03 (6746) 4860

トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店
☎03 (4363) 8569

ドレスアンレーヴ
☎03 (5468) 2118

な

ナーズ ジャパン
☎0120-356-686

ナイキ カスタマーサービス
☎0120-6453-77

Nuzzle
☎0120-916-852

77サーカ
info@77circa.com

ニジミナトアートワークス
etsy.com/shop/NijiMinatoArtWorks

ニューエラ
neweracap.jp

ニューバランスジャパンお客様相談室
☎0120-85-0997

ヌーブラジャパン
☎06 (6244) 6688

ネイチャーズウェイ (ナチュラグラッセ)
☎0120-060-802

ノーネーム
☎078 (333) 1341

ノーマジーンズブルー
normajeans.thebase.in

は

バーバサコタ
☎03 (6379) 1134

ハウス オブ ローゼお客様相談室
☎0120-12-6860

バウムお客さま窓口
☎0120-332-133

バッドヘアデイ
badhairday.web@gmail.com

ハニー ミー ハニー
☎03 (5774) 2190

ハミィ
☎0120-569-565

パルファム ジバンシイ
[LVMHフレグランスブランズ]
☎03 (3264) 3941

パルファン・クリスチャン・ディオール・ジャポン
☎03 (3239) 0618

バロックジャパンリミテッド
☎03 (6730) 9191

ピーチ・ジョン
☎0120-066-107

ピーチ・ジョン ビューティ
☎0120-066-107

B.bee
hacci1912.com

ビームス ボーイ 原宿
☎03 (5770) 5550

ビキュール
☎052-253-5255

ビジュー アール・アイ
www.bijoou.com

ビビィ
bibiy.official@gmail.com

hince
www.hince.jp

ブーマ お客様サービス
☎0120-125-150

ファチュイテ
fatuite.com

フィル ザ ビル マーカンタイル 青山
☎03 (6450) 3331

フィルム
☎03 (5413) 4141

フェリチュール
feliture.shop

福光屋
☎0120-003-076

プライベート・スプーンズ・クラブ 代官山本店
☎03 (6452) 5917

プラウ
plow-jewelry.jp

フラッパーズ
☎03 (5456) 6866

フラワー
☎042 (851) 9525

ブランディー メルビル
online@brandymelville.co.jp

ブルーベル・ジャパン
☎0120-005-130

プロジエ
☎03 (6690) 8599

プロティア・ジャパン
☎0120-266-332

ベアミネラル
☎0120-24-2273

ヘインズブランズ ジャパン カスタマーセンター
☎0120-456-042

ペリペラ
www.peripera.jp

ポームム
pomum-official.myshopify.com/

ポーラお客さま相談室
☎0120-117111

ポール & ジョー ボーテ
☎0120-766996

ポテテ
potete.net

ポピー原宿
☎03 (4363) 8569

ま

マイクロウェーブ
microwave0611@gmail.com

マキアージュお客様窓口
☎0120-456-226

マッコイ
☎06-4963-8428

松山油脂お客様窓口
☎0120-800-642

マノア マノ
☎0120-811-047

ミース
☎03 (6450) 9758

ミスティ コレクション
customer@misty-colletion.co.jp

ミス ファリーン
☎03 (5766) 2558

ミテ
www.mite.co.jp

ミルクタッチ
milktouch@coogee.jp

ムシンサ ジャパン
japan@musinsa.com

メイクアップキッチン
info@makeup-kitchen.com

メルヴィータジャポン
☎03 (5210) 5723

メルシーナ
☎03 (5784) 5505

ら

ラインヴァンド カスタマーサポート
customer@leinwande.com

ラカ
qoo10.jp/shop/lakaofficial

ラッシュ
☎0120-125-204


&honey
Melty
Extra Moist
ティンカー・ベル
TinkerBell
限定デザイン
高保湿※ハチミツ美容で
うねり髪、まとまる
We love Organic & Botanical ingredients.
Our promise is to make your hair Natural & Moist.
The finest Argan oil & Honey were selected.
©Disney
@cosme
2021 年ベストコスメアワード
第1位受賞
@cosme
ベストコスメアワード
2021
シャンプー・
コンディショナー
第1位
※2
※2 受賞したのは &honey Melty モイストリペアシャンプー 1.0/ ヘアトリートメント 2.0 となります。


&honey
Melty
Extra Moist Shampoo
We love Organic & Botanical ingredients. Our promise is to make your hair Natural & Moist. The finest Argan oil & Honey were selected.
&honey
Melty
Extra Moist Treatment
&honey
Melty
Extra Moist Oil

ar 2022 10 OCTOBER

2022年9月12日発行・発売　第28巻第10号　毎月1回12日発行・発売　平成8年2月20日　第三種郵便物認可
編集人●足立春奈　発行人●倉次辰男　発行所●株式会社主婦と生活社　〒104-8357東京都中央区京橋3-5-7
編集●03-3563-2189　販売●03-3563-5121



印刷：大日本印刷株式会社
Printed in Japan